**Психолого-педагогические проблемы адаптации старшеклассников**

Чекашкина О.В., учитель

 МОУ «Инсарская СОШ №1»

 Проблема адаптации к среде и содержанию обучения встает периодически перед ребенком: начало обучения, переход в основную школу, в старшие классы, профессиональные учебные заведения. Адаптация - целостный, системный процесс, взаимодействия человека с природной и социальной средой. Учебная адаптация сопровождается психофизиологической, социальной. Критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения.

 Сегодняшняя школа не в состоянии успешно решать стоящие перед ней задачи без учета интенсивности, конструктивности, длительности, «болезненности» адаптационных процессов, происходящих у школьников, их родителей, учителей. Наблюдается усложнение адаптационных процессов, что оказывает огромное влияние на степень напряжения адаптации школьников. Неадаптированность ребенка к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отчуждению от школы, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной деструктивности личности.

**Каковы 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 школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

3. Если программа сложная, следует определить: не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной.

4. Очень важно вселять в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию.

5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. В таких случаях лучше сразу обозначить границы помощи и постепенно уменьшать их.

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

**Какие особенности характерны для старшеклассников?**

 Если ребенку придется перейти в другую школу (с конкурсным набором), то будут актуальны все советы, которые даны для родителей первоклассников. Если же он просто переходит в 10 класс в своей школе, то процесс адаптации к новому статусу произойдет легче.

 Некоторые дети в этом возрасте 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, необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь углубить старшекласснику свои знания в ней, обязательно найти возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией – а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за "мимолетное увлечение".

 Другой особенностью части старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей не всегда задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерный акцент 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. Педагогам и родителям следует пронаблюдать: умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата. Полезными для будущего ребёнка должны стать сформированные навыки работы в сети Интернет, знакомство с информационными технологиями.

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

**Рекомендации для учителей по успешной адаптации учащихся десятых классов**

В наших силах помочь взрослым детям – учащимся 10 класса легко адаптироваться к последнему этапу обучения в общеобразовательной школе.

 1. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям и приобретения статуса среди сверстников. Необходимо, чтобы взрослые увидели, насколько важна для старшего подростка проблема вхождения в новый коллектив, и оказали ему психологическую поддержку.

 2. В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний учащихся, требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. Поэтому взрослые должны быть готовы к тому, что учащийся, имевший отличные оценки, в старших классах может стать средним или даже слабым учеником.

 3. Плохие отметки (с точки зрения самого учащегося) могут привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребенка: он может стать подавленным и замкнутым или, наоборот, злобным и агрессивным. В наших силах помочь ему справиться с трудностями в учебе. Для этого, прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями он столкнулся.

 4. Необходимо вместе с учащимися проанализировать их ошибки, сформулировать новые параметры оценки успеваемости, уточнить, каким условиям должны отвечать письменные и устные работы, рефераты, доклады. При необходимости провести индивидуальные консультации.

 5. Нередко встречающаяся в десятом классе проблема — ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Безусловно, школьникам необходима передышка. Однако есть большая опасность, что основательно «расслабившись» ребенок может потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам. Юношам и девушкам необходимо объяснить, приводя разумные и аргументированные требования, что учеба в 10 классе - начало действий при построении их профессионального будущего.

 Следует добавить, что старшеклассники должны принимать участие во внеучебной, культурно-досуговой, творческой деятельности, что способствует гармоничному развитию личности, повышению самооценки и уверенности в своих силах, самостоятельности в принятии решений, толерантному отношению к окружающим. Активная учебная и творческая деятельность в период ранней юности формирует способность не только адаптироваться в изменяющихся условиях социальной среды, но и находить пути успешной самореализации старшеклассников.

**Литература и Интернет-ресурсы**
1. Реан, А.А. Психологическая адаптация личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов, - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479с.
2. Шустова, Н.Е. Социально-психологическая адаптация молодежи и отношение к социальным нормам [Текст] / Н.Е. Шустова, В.В. Гриценко // Психологический журнал. – 2007. – Т 28, № 1. – С. 46-57.

3. http://yandex.ru/yandsearch?p=1&text