

Уважаемые родители, следует помнить, что **адаптация** – динамический процесс приспособления человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

У 10-классников изменяется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (учебная ситуация новой ступени образования, изменение режима и нагрузки).

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, поэтому постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка: - **бытовые**: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная, комфортная обстановка обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;

- **эмоциональные**: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшими достижениями, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.

- **культурные**: обеспечить ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.

- Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.
- Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
- Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.
- Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.
- Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
- Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 9 - 10-х классов должны работать до 4 часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов, которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.

Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам справиться с ещё одним важным этапом в жизни десятиклассника. Желаем успехов Вам и Вашему ребёнку!