

Памятка для законных представителей учащихся 10-х классов

Десятый класс открывает последний этап обучения в средней общеобразовательной школе. В этот период у старшеклассников могут возникать определённые сложности в учёбе, в отношениях со сверстниками, родителями. Первые месяцы обучения в 10 классе становятся периодом адаптации к новым условиям обучения.

Процесс адаптации в условиях учреждения образования – процесс приспособления обучающихся к требованиям и условиям учебной деятельности, социальному окружению.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс (от двух недель до полугода), связанный со значительным напряжением всех систем организма.



Основные потребности подростков:
Самоутверждение среди сверстников;
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.

Основные проблемы подростков: 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.



Ребёнок пошёл в 10 класс, что делать?

Уважаемый родитель

1. относитесь к детям соответственно их возрасту;
2. способствуйте формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
3. оказывайте поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;

4. способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;

5. не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивание значимости внутренних



психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;

6. сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

- Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка:

бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойный обстановка, уютное и удобное место для занятий;

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.

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

- Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника.

- Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.

- Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.

- 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. Контролируйте пребывание ребёнка в социальных сетях.

- Не связывайте свою любовь к ребёнку с успешностью в учебной деятельности. Ваши ожидания от его успехов должны соответствовать его интеллектуальным и физиологическим возможностям.

- В случае изменения эмоционального фона ребёнка, появления признаков замкнутости, тревоги, обращайтесь к педагогу-психологу.

Памятка для законных представителей учащихся 10 классов «Гармония между домашней и школьной жизнью ребенка»

1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.



Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, которые ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время беседы выразите свое стремление улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы.

3. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе.

4. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.



Успехов Вам!

С уважением, педагог-психолог Государственного учреждения образования
«Гимназия №40 имени Янки Лучины г.Минска»
Стрелец Ирина Игоревна

