**Рекомендации родителям десятиклассников по адаптации к обучению в старшей школе.**

В течение первых месяцев после поступления в 10 класс учащиеся адаптируются в новых условиях. Именно в это время у них могут возникнуть определённые трудности в плане учёбы, взаимоотношений с родителями и сверстниками. Задача родителей – тактично помочь своим детям справиться с проблемами, оказать так необходимую им психологическую поддержку.

С какими же проблемами сталкиваются современные десятиклассники?

Можно назвать несколько основных психологических трудностей, ожидающих школьника в 10 классе.

* Смена критериев оценивания

Программа старшего звена средней школы в большей степени рассчитана на подготовку к институту. Соответственно, усложняется учебный материал, его подача и требования к учащимся. Родителям десятиклашек стоит приготовиться к тому, что успеваемость может заметно снизиться. Особенно часто такое бывает, когда ребенок переходит из обычной школы в гимназию с углубленным изучением предметов, где оценивание знаний и умений более строгое.

Получение оценок ниже, чем обычно, может привести к снижению самооценки, изменению поведения: подросток либо замыкается, становиться молчаливым, либо грубым и резким.

Психологи и педагоги в этом случае дают родителям следующие советы:

• выяснить, по каким предметам возникают наибольшие затруднения;

• побеседовать с педагогом, уточнив у него критерии оценивания письменных и устных работ, можно также поинтересоваться у учителя, а в чём он видит причину снижения успеваемости – это пробелы в знаниях или недостаточная подготовка;

• объяснить ребёнку новые требования, совместно проанализировать его работу на соответствие данным требованиям;

• помочь научиться грамотно планировать выполнение уроков так, чтобы вначале выполнять более объёмные и тяжелые задания, стараться выполнять некоторые творческие работы заранее, не откладывая всё на последний день.

* 10 класс как передышка между 9 и 11

Придя в 10 класс, большинство старшеклассников позволяют себе расслабиться: экзамены и волнения 9 класса остались позади, а наиболее серьёзная подготовка к ЕГЭ будет только в 11. Безусловно, эта передышка нужна. Но надо быть осторожными и не разрешать подростку окончательно «расслабиться», тем самым допустив недостаточное усвоение новых знаний, а также потерять время на подготовку к выпускным экзаменам.

Заметив, что чадо проводит слишком много времени за компьютером или с друзьями, не надо торопиться ругать его, а тем более наказывать. Гораздо эффективнее будет спокойно побеседовать. Можно поделиться с ним своими надеждами и переживаниями за него, рассказать о своей молодости, учёбе. Главное, не поучать, не делать этого с «высоты прожитых лет».

* Профессиональное самоопределение

Что необходимо сделать, если ребенок твёрдо настроен поступать и обучаться в ВУЗе?

• Стоит определить желаемую специальность, хотя бы в общих чертах. Например: хочет быть инженером по строительству. Строительству чего – мостов, дорог, зданий? Всё это уже выбирается потом.

• Выбрать ВУЗы. Сейчас разрешено подавать документы в 5, но можно ограничиться 2-3, в которых имеется данное направление.

• На сайте института стоит почитать, какие есть факультеты, похожие специальности, какие предметы необходимо сдавать, какой минимальный проходной балл на выбранную специальность.

• Определившись с предметами, необходимыми для поступления в учебное заведение, следует уже браться за занятия по тем, в знаниях которых имеется хоть какая-то неуверенность.

Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей – научиться воспринимать своего отпрыска как равного и соответственно строить отношения с ним на равных.