*Особенности 10-тиклассников*

* Потребность в общении (овладение способами его построения);
* Теоретическое мышление (научное, художественное, этическое, правовое мировоззрение);
* Развитая рефлексия (с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе);
* Самоопределение (основное новообразование юношеского возраста).
* Необходимость в признании и защищённости; становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти своё «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через всё содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других (диспуты, беседы, размышления, анкеты и т.д.).
* Крайняя неравномерность, неодновременность развития, которые проявляются как на межиндивидуальном уровне (в одном классе сталкиваются два юноши, оба 15 лет, но один практически взрослый человек, другой едва начинающий взрослеть подросток), так и на внутрииндивидуальном (разные системы организма созревают в разные сроки, не совпадает и время наступления физиологической, интеллектуальной, социальной зрелости). Такого рода ситуация оказывает влияние на его поведение и психику, нередко играя патогенную роль в возникновении эмоциональных нарушений и трудностей развития.

*Основные проблемы десятиклассников*

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.

*Новые требования к десятиклассникам*

* уметь учиться самому;
* планировать собственную деятельность;
* проектировать результат;
* переносить знания в новые ситуации.

**Что вызывает стресс?**

1) Физиологические изменения тела. Особенно часто стресс по такой причине встречается у тех девочек и мальчиков, чье половое созревание начинается раньше обычного. Ведь подросткам бывает трудно принять «новое тело»: резкое увеличение роста, появление вторичных половых признаков, начало месячных и роста волос на теле.

2) Полный подросток

3) Дети с лишним весом нередко стесняются своего внешнего вида и замыкаются в себе. Поэтому для них надо создать особые условия, в которых подростки смогут почувствовать поддержку близких и начать бороться с ненужными килограммами. Моральное и физическое давление со стороны сверстников. Именно в подростковом возрасте чаще всего встречается жестокость по отношению к сверстникам, создание группировок и поиск «врагов».

4) Смена места жительства, адаптация к новым условиям. Из-за переезда подросток вынужден расстаться со старыми друзьями и на какое-то время остаться без общения с ровесниками.

5) Проблемы в семье. Если в семье начинаются проблемы – развод, болезнь или смерть близкого человека – подросток часто винит в них себя.

6) Неразделенная любовь. Первую влюбленность подростки нередко воспринимают, как «любовь на всю жизнь».

7) Проблемы в школе. Завышенные требования к успеваемости со стороны родителей и учителей – тоже стрессовая ситуация для подростка.

Признаки стресса у подростка

— Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность

— Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты

— Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»

— Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни

— Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби

— Частое курение, регулярное распитие спиртного

— Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей

— Резкое снижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах

Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми.

Тревожный ребенок – это ребенок, который склонен воспринимать окружающий мир как опасный, он эмоционально неуравновешен, неуверен в правильности своих мыслей и поступков. Тревожность препятствует полноценному личностному развитию.

Чаще всего тревожность развивается, когда ребенок находиться в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

* Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение.
* Неадекватными, чаще завышенными требованиями.
* Противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и/или школой.

Чтобы способствовать личностному росту и развитию ребенка необходимо в школе создавать такие условия, которые будут корректировать его поведение, и понижать уровень тревожности. Поэтому педагогам предлагаются следующие рекомендации по работе с тревожными детьми.

1. Тревожный ребенок боится сделать что-то не так, поэтому подбадривайте, поддерживайте, хвалите их за каждый (по мере возможности) правильно сделанный шаг. Это для них очень важно.
2. Тревожному ребенку необходимо четко понимать, что и как нужно делать. К нему необходимо предъявлять четко сформулированные требования. Ему нужны четкие алгоритмы действий, четко поставленные задачи. Воздержитесь от резких угроз.
3. Снисходительно относитесь к способам, которые ребенок использует, чтобы снять свое тревогу (если это слишком не мешает остальным и ему самому выполнять задание). Он может мять или рвать бумагу, теребить что-то в руках и т. п.
4. Будьте внимательны, при сильном страхе ребенка отвечать у доски или т.п., не вынуждайте, по возможности дайте индивидуальное задание.
5. Поощряйте инициативу публичного выступления, выполнения ответственных дел.

**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

*Краткая психологическая характеристика.* Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети – это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

*Основные трудности.* Учебная деятельность требует очень высокой организованности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

***Стратегии поддержки.***Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно. Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры.

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача взрослых – стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

Слабые нервы у подростков – как это выглядит?

• С детства ребенок помнит, как было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.

• В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно у доски, страх допустить ошибку.

• В трудных ситуациях или ожидая их, ребенок пытается избежать их.

• Например, домашние уроки оттягивает под любым предлогом.

• На контрольных и экзаменах переживания ухудшают мышление настолько («ничего не соображаю») что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.

• Подростки пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.

• Переживают любые неудачи так сильно, что оценки ухудшаются, или, наоборот, пропадает желание их улучшить, возникает неверие в себя.

• Бывают периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадает, бывает неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хочется готовить уроки дома.

Рекомендации классному руководителю и педагогам

* Способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: провести беседы, привлечь к групповым творческим заданиям, исследовательской деятельности.
* Обратить внимание на структуру мотивов обучения учащихся.
* Способствовать формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив.
* Оказывать поддержку при формировании у старшеклассников качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.
* Способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.
* Способствовать принятию позиции ученик-старшеклассник, принятию требований учителей-предметников.
* Преподавателям рекомендуется постоянно анализировать свою деятельность, стремиться обновлять свои методы и приемы с целью осуществления личностно-ориентированного подхода к каждому учащемуся.
* Классному руководителю необходимо стремиться создавать благоприятный психологический микроклимат в школьном коллективе. Создавать в классе атмосферу сотрудничества, взаимопомощи и поддержки.
* Преподавателям и классному руководителю необходимо стремиться, по максимуму, вовлекать всех учащихся в процесс учебной деятельности и общественную жизнь классного коллектива. Привлекать учащихся к выполнению определенных обязанностей.
* Оценочная деятельность педагога должна носить стимулирующий и поддерживающий характер. Оценка должна относиться не к личности подростка, а к конкретному поступку.
* Необходимо помочь достигнуть успеха в том виде деятельности, от которого, прежде всего, зависит статусное положение учащегося в коллективе. Стараться не критиковать при всех, лучше наедине обсудить негативные моменты в поведении. Нельзя сравнивать подростка с другими учащимися, допускается использовать в качестве сравнения только прошлые и настоящие достижения учащегося.
* У учащихся рекомендуется вырабатывать уверенность в себе и своих действиях, отсутствие которой делает их более застенчивыми. Иногда полезно, чтобы робкого, неуверенного человека поддерживали более авторитетные сверстники.
* Важно наладить контакт учащихся с педагогом или классным руководителем. Подростки должны увидеть и почувствовать, что педагог хорошо к ним относиться, внимателен к каждому.
* Особое внимание уделить учащимся, попавшим в группы риска по свойствам личности, применить стратегии психологической поддержки при подготовке к экзаменам в соответствии с группой риска.