**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ**

**Подросток в 10 классе подводные камни обучения**

Поступление в 10 класс открывает последний этап обучения в общеобразовательной школе. В это период у подростков неизбежно возникают новые трудности – в учебе, в отношениях со сверстниками и родителями.
Ранняя юность – период от 13-14 до 16-17 лет – время реального перехода к настоящей взрослости. У юношей и девушек уже очень мало чисто детских черт, но и взрослыми их не назовешь, так как многое еще сохранилось от детства. На период ранней юности приходится становление нравственного самосознания, социальных установок, мировоззрения; близость к завершению школы требует профессионального самоопределения. Старшие школьники уже интеллектуально зрелые люди, но психически, да и физически тоже, они далеки от полной взрослости. Кроме того, не следует забывать, что ранний юношеский возраст – это пора первой любви, и далеко не всегда наши уже совсем большие дети думают в это время исключительно об учебе.
Итак, ваш любимый подросток перешел в 10 класс. Какие трудности могут подстерегать родителей в первые месяцы учебы?

1. Сложности в учебе.
В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний учащихся. Как правило, слабоуспевающие ученики обычно покидают школу после девятого класса, требования педагогов увеличиваются, сложность изучаемого материала возрастает. Поэтому родители должны быть готовы к тому, что ребенок, бывший ранее отличником, может «скатиться» на четверки или даже тройки.
Особенно часто это случается в тех случаях, когда ребенок поступает в другое учебное заведение, тем более в «профильное», с более сложной программой – там критерии оценки знаний иные, чем в родной школе. Главное – не огульно ругать подростка, а попробовать разобраться. Плохие оценки и упреки дома могут не только существенно снизить самооценку подростка, но и привести к изменениям в поведении – ребенок может стать замкнутым, мрачным, отдалится от родителей.
Кроме того, после напряженного выбора в девятом классе и лихорадки выпускных экзаменов у школьников часто наблюдается вполне естественное желание «отдохнуть после трудов». Десятый класс многие из них рассматривают как передышку перед сложным одиннадцатым. В этом дети совершенно правы. Однако не следует забывать, что именно в десятом классе есть необходимое время для определения будущей профессии и, соответственно, для углубленного изучения тех предметов, которые даются сложнее. В выпускном классе на это может просто не остаться времени.
Что можно сделать в данном случае?
Прежде всего, необходимо выяснить, с какими именно трудностями столкнулся школьник, какие предметы сложнее всего ему даются,  и помочь справиться с возросшей учебной нагрузкой. Следует объяснить ребенку, что плохие оценки – это результат изменения критериев оценки учителя, и если раньше он получал за сочинения отличные оценки, а теперь – только тройки, то это результат изменившихся требований учителей.
Вместе с ребенком надо проанализировать замечания, которые делают педагоги, и сформулировать новые параметры оценки успеваемости. Возможно, для этого потребуются дополнительные консультации учителей, и лучше, чтобы их получил школьник, а не родители. Затем нужно помочь ребенку выполнить несколько заданий в соответствии с новыми правилами.
Не следует ругать ребенка, бывшего прежде отличником, за то, что он «съехал». Поверьте, ему и так тяжело. Необдуманными замечаниями и чрезмерными нотациями можно оттолкнуть от себя сына или дочь, а также существенно снизить самооценку подростка (в этом возрасте от самооценки зависит если не все, то очень многое). Не рассматривайте плохие оценки, как трагедию. Кроме того, учитывайте и здоровье школьника.

2. Проблемы со здоровьем. Увы, увы, в наш век избытка информации и недостатка физической активности во всей красе стоит проблема здоровья с самого раннего возраста. Если до 9 класса дети еще как-то справляются с учебными нагрузками, то при поступлении в 10-й, особенно в учебных заведениях с усложненной программой, здоровье школьников начинает резко ухудшаться.
Что можно сделать в этом случае? Прежде всего, следует выяснить, по силам ли подростку повышенные учебные нагрузки. Во многих профильных лицеях обязательно требуется при поступлении разрешение врача. Основная тяжесть приходится на зрение и позвоночник, поэтому если ваш ребенок уже имеет проблемы в этой сфере, подумайте, стоит ли овчинка выделки. Образование – вещь нужная, кто же спорит, но ценой ли здоровья?
Необходимо постоянно нагружать школьников физически. Спортивные секции, воскресные походы на лыжах или коньках, поездки за город – арсенал средств велик, нужно только желание. Обязательна ежедневная утренняя гимнастика, очень желательно обтирание холодной водой. При наличии проблем со зрением – гимнастика для глаз, при неполадках с позвоночником, особенно при остеохондрозе - бассейн.  Все эти, не слишком большие пока, усилия в дальнейшем окупятся сторицей. Да даже простая работа по дому хороша в качестве разрядки и простейшей гимнастики. Именно поэтому нельзя освобождать детей от домашних обязанностей под предлогом «мы тебе все – только учись».
Если ребенок, несмотря ни на что, все-таки стал часто болеть, жалуется на постоянную усталость, это означает, что он не справляется с нагрузкой. В этом случае лучше будет ограничить учебные занятия до разумных пределов.

2. Следующая проблема, с которой может столкнуться десятиклассник – это взаимоотношения в коллективе. Как правило, десятые классы делаются сборными, часто дети приходят из других школ. Первые месяцы обучения становятся не только периодом адаптации к новым условиям, но и временем обретения статуса среди сверстников.
Чем могут помочь в данном случае родители?
Не следует вмешиваться в отношения ребенка с одноклассниками без крайней на то необходимости. В противном случае вы рискуете зарекомендовать свое чадо «маменькиным сынком». Пятнадцатилетний подросток должен научиться выстраивать отношения сам.
Если ребенка не приняли в коллектив, нужно оказать ему психологическую поддержку дома. Как можно чаще указывайте ребенку на его реальные достоинства (именно реальные, а не выдуманные) и реальные недостатки. Ни в коем случае не следует захваливать и занижать требования. Четкая, разумная политика поможет подростку в формировании адекватной самооценки. Успешные межличностные отношения во многом зависят от самооценки ребенка. Человек, который реально оценивает свои силы и возможности, который понимает, что люди –разные и не обязаны подстраиваться только под его требования, более успешен, чем тот, кто либо всех боится, либо напротив считает себя образцом поведения.

3. Десятый класс – возраст любви и отдыха от трудов. Как уже было сказано, школьники, уставшие от лихорадки девятого класса, рассматривают десятый как передышку и отодвигают «на потом» вопрос выбора профессии. Безусловно, отдых детям нужен. Однако есть и опасность – можно расслабиться и потерять драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам. Здесь главное – не впадать в крайности, т.е. не завалить ребенка учебой, но и не расслабиться слишком сильно.
В десятом классе школьник должен окончательно определиться, будет ли он поступать в вуз после окончания школы. Если решение принято положительное, следует начать действовать.
Первый шаг – выбрать конкретное учебное заведение, в котором будет учиться ребенок. Желательно подготовить «пути отступления» - наметить два-три подходящих вуза либо смежные специальности в том же вузе, в которых совпадают сдаваемые предметы и экзамены проходят в разное время.  Обязательно найти координаты этих вузов и как можно подробнее ознакомиться с условиями приема.
Если есть возможность, нужно посетить День открытых дверей выбранного вуза. Во-первых, там можно получить всю необходимую информацию, задать все интересующие вопросы и купить справочную литературу. Во-вторых, школьнику будет полезно побывать в здании, где ему предстоит сдавать экзамены, сориентироваться в расположении аудиторий и выяснить, сколько времени понадобится на дорогу. В одиннадцатом классе также стоит посетить вуз в День открытых дверей, потому что к условиям приема может добавиться новая информация.
Отдельно стоит сказать про подготовительные курсы. Часто объявления о начале занятий и условиях приема появляются в газетах. Однако подстраховаться и узнать самим полезно. В некоторых вузах подготовительные курсы рассчитаны не на год, а на два, т.е. дети начинают заниматься уже в десятом классе. Их преимущество в том, что знания там дают более глубокие и основательные. Минусы же – в повышенной учебной нагрузке, которая полезна не всем.
Именно в десятом классе следует адекватно оценить знания ребенка и при необходимости начать готовиться уже в этом году. Кроме того, следует оценить и склонности ребенка, потому что это – последняя возможность поменять выбранное решение. Также следует учитывать и состояние здоровья ребенка – сможет ли он «потянуть» выбранную специальность?

4. Интересы и опасения родителей в оставшиеся два школьных года в значительной степени направлены на учебу и профессиональное самоопределение детей. Тем не менее, не следует забывать обо всем остальном. Этим скромным словом «остальное» можно обозначить очень многое.
Дети часто говорят, что родители забыли себя, когда они были молодыми. В этом упреке есть доля истины. Сами взрослые понимают, за что и почему они ругают или учат своих детей. Каждый родитель хочет видеть свое дитя счастливым. При этом, если родители – состоявшиеся, успешные люди, они считают свой образ жизни единственно правильным и стремятся навязать его детям. «Поступай, как я, и станешь счастливым», -внушается ребенку. Если же в жизни отца или матери что-то не сложилось, они, желая уберечь ребенка от тех же ошибок, тоже навязывают ему свою точку зрения. «Не будь таким, как я, - и станешь счастливым», - говорят они. И в том, и в другом случае мы, взрослые, забываем одну простую вещь: наши дети – это не мы, они другие, и жизнь у них будет своя, не похожая на нашу. Не нужно лишать подростков права выбора и права на свои ошибки.
Чтобы не отдалить от себя сына или дочь, гораздо лучше в обычной беседе, без упреков и нравоучений, высказать свои опасения и пожелания. Вспомните, какими вы были в молодости, расскажите об этом ребенку. Чего вы боялись? О чем мечтали? Что любили и что ненавидели? Объясните, что именно в интересах и увлечении вашего деточки вас беспокоит или радует. Расскажите о своих упущенных возможностях, но только без нотаций или раздражения.
В установлении семейных правил и родительских запретов нужно ориентироваться на возраст и развитие подростка. В 8-10 лет ребенок спокойно воспримет требование приходить домой не позже 8 часов вечера, но в 14-15 это будет казаться ему смешным. Ваше чадо выросло, дорогие родители. Хотите вы этого или нет, но ему уже не три года. Увы. Свобода и уважение даются потом и кровью, но оправдываются тем, что в повзрослевшем сыне или дочери вы откроете для себя друга на долгие годы.

Надеемся, что вам,  дорогие родители, помогут наши советы. И помните: от вашего спокойствия зависит душевное спокойствие ваших детей.

Практический психолог Е.Е.Боженко