**Адаптація учнів 10 класу**

 Оновлення змісту освіти робить проблему соціально-психологічної адаптації до нової ситуації навчання найважливішою для сучасних десятикласників. Це такі питання, як адаптація в новому колективі, адаптація до навчального навантаження, що зросло за певним профілем, до нових вимог учителів. Важливою соціальною потребою цього віку є необхідність пошукової активності, самовизначення, побудови життєвих перспектив.

 Старшокласники вступають на особливу сходинку вікового розвитку — період ранньої юності. Юнацтво — це перехідний період між підлітковим віком і дорослим. Фізичний розвиток в юнацькому віці загалом завершується, закінчується статеве дозрівання, але з точки зору розвитку психіки, рання юність — час найважливіших і принципових змін. Найсерйозніші перетворення відбуваються у сфері розвитку самосвідомості й ідентичності. Це пов’язано як із внутрішніми, так і з зовнішніми причинами, а саме — зі специфікою соціальної ситуації розвитку, суть якої на цьому віковому етапі полягає в тому, що суспільство ставить молоду людину в ситуацію, коли необхідно здійснити професійне самовизначення в умовах реального вибору. Старшокласники потребують від школи допомоги у визначенні майбутньої професії.Крім того, у десятикласників, котрі зробили професійний вибір, зростає критичність щодо шкільної програми, вони для себе чітко ділять предмети на «потрібні» й «непотрібні», що не може не позначатися на ефективності навчання. Самовизначення пов’язане з потребою старшого школяра зайняти позицію дорослої людини. Дуже часто перехід у старшу школу супроводжується надіями на набуття особ­ливого статусу, і коли новоспечені старшокласники не бачать особ­ливих змін у ставленні до них учителів, часто виникають непорозуміння і конфлікти. Головне психологічне новоутворення — відкриття свого внутрішнього світу. Самосвідомість переходить на якісно новий рівень. Це проявляється у підвищеній значущості власних цінностей. Найважливіша особливість юнацької самосвідомості — формування часової перспективи. Нерідко у своїх думках і відчуттях старшокласники — вже поза школою, тому сприймають її відвідування за прикру необхідність. Більшість десятикласників стикається з різким збільшенням навчального навантаження, що часто призводить до порушень як у фізичному, так і в психологічному стані. Особливу роль тут може відіграти вміння розподіляти час і планувати свою діяльність. Основна мета роботи психолога в 10-му класі: сприяти соціально-психологічній адаптації десятикласників до нової ситуації навчання.( Виявлення симптомів дезадаптації, створення умов для формування адекватної самооцінки своїх потреб і можливостей.)

           Практика психологічних спостережень виявляє емоційне та психологічне напруження, перевантаження, втомлюваність і , як наслідок, різке зниження навчальної результативності.

     Від того ,як пройде адаптація старшокласника,  іноді залежить не тільки подальше навчання, але й здатність учня в подальшому працювати у сфері «людина - людина», оскільки підтримка особистості в критичні періоди життя розглядається, як «допомога в самоздійсненні  індивідуальності»

      При цьому змінюються критерії оцінок, змінюється статус учня  і йому знову приходиться формувати уяву про себе в очах однолітків, вчителів та батьків.

       Цей процес проходить паралельно з процесом збільшення учбового навантаження  та вимог вчителів згідно  до вибраного профілю . На цьому етапі важливо допомогти школярам сформувати цілі навчання на  ближні 2 роки і допомогти в проектуванні подальшого життєвого шляху.