Психологические рекомендации по успешной социально-психологической адаптации Вашего десятиклассника

**Основные потребности подростков:**

1.Самоутверждение среди сверстников.

2.Самореализация в общении.

3.Развитие независимости и самостоятельности.

4.Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений.

5.Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование.

6.Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

**1. Основные проблемы :**

**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.**

**Оказание помощи:**

**1.Безусловное принятие, которое проявляется в понимании и позитивном отношении. Ребенок должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими.**

**2.Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними.**

**3.Обращаясь к ребенку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций.**

**4.Относиться к ребенку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем.**

**5.Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав .**

**6.Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Ребенку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.**

**7. Если вы установили определенные санкции и ограничения, то придерживайтесь их строго, это говорит не только о вашей хорошей памяти, но и о том, что вы работаете в системе. Такая модель поведения научит ваших детей тоже быть системным.**