**Чинники успішної адаптації ліцеїстів в умовах воєнного стану та дистанційної освіти**

****

**Ознаки успішної адаптації:**

* успішне засвоєння навчального матеріалу;
* готовність до виконання вимог учителів без попереднього заохочення;
* адекватне сприйняття оцінок або зауважень учителя;
* активність, уважність, стриманість на уроках;
* позитивне оцінювання учнем власних дій і результатів докладених зусиль;
* спілкування з однокласниками;
* довільні та усвідомлені психічні процеси та стани (в першу чергу емоції), їх внутрішнє опосередкування;
* сформоване почуття дорослості та відповідальності;
* динамічний розвиток самосвідомості (Я-концепції, самооцінки);
* орієнтація на однолітків.

*Результатом успішної психологічної адаптації є гармонійний, сприятливий, стабільний фон для різностороннього розвитку особистості ліцеїста. Результатом успішної педагогічної адаптації – формування нових знань, умінь і навичок та навчальні успіхи.*

Тож, настав новий навчальний рік і вчителі та батьки, скоріш за все стикнулися з тим, що ліцеїсти стали менш уважними та зібраними, з’явилися сумніви в собі та тривожність. Це нормально і неприємності минуть, якщо адаптація пройде успішно. Війна та необхідність навчатися дистанційно ставить додаткові виклики.

**Що потрібно, щоб адаптація проходила успішно:**

* зрозумілість вимог і задач, які ставляться перед дитиною;
* єдність зусиль і вимог батьків та вчителів;
* задовільний фізіологічний стан дитини;
* комфортне соціальне середовище;
* розуміння з боку дорослих особливостей підліткового віку;
* орієнтація на минулий досвід та наявні знання.

**Поради батькам:**

**1.Дбайте про власний спокій і інформованість: спілкуйтесь з дитиною, класним керівником, вчителями, іншими батьками. Ваша стійкість важлива дитині,** бо вони завжди відчувають емоційний стан батьків і відчувають страх та тривожність. Батьківське занепокоєння зрозуміле, бо має під собою об’єктивні причини. Дорослий є джерелом відчуття безпеки. Говоріть з дитиною про те, що її турбує але якщо і ви щось відчуваєте, чесно вербалізуйте свої емоції. Тривога завжди пов’язана з невідомістю, невизначеністю, відвертими розмовами ви долаєте невизначеність. Тепер ваша дитина розуміє вас краще, а головне відчуває що ви поруч, і тривога вщухає. Обговоріть конкретні реальні дії та послідовність кроків, тобто ті речі які ви можете контролювати і де ви можете вплинути.

**2.Зверніть увагу на зміни у поведінці дитини.** Чи є вони корисними, чим викликані? Якщо щось вас турбує – зверніться до класного керівника та шкільного психолога.

**3. Привчайте дитину до самостійності.** На початку будуть вкрай необхідні ваші конкретні інструкції та терпіння, не поспішайте та не послаблюйте контроль за навчанням дитини.

**4. Спонукайте звертатися за допомогою до вчителів.** Розкажіть, що новим вчителям також важливо знайомитись з новими учнями, а знайомство відбувається в активному спілкуванні.

**5. Заохочуйте та святкуйте навіть найменші перемоги.** Важливою ідеєю формувального оцінювання є перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої, зовнішнього заохочення до розуміння цінності знань та отримання задоволення від процесу навчання або результату через акцент на індивідуальних зусиллях дитини, змісті і суті оцінки, обговорення помилок.