10 КЛАСС: НОВЫЙ СТАРТ

— это не экзамен

Новые возможности.
Новые задачи.
Ты можешь!

Что нормально в первые недели:

- Уставать сильнее обычного.
- Не сразу понимать требования учителей.
- Сомневаться в своих силах.
- Скучать по привычному школьному ритму.
- Испытывать тревогу из-за будущего.
- Какое-то время «раскачиваться» и привыкать.



Что поможет:

- Не требовать от себя идеальной адаптации с первого дня.
- Заранее узнать требования по новым предметам.
- Постепенно выстраивать режим.
- Задавать вопросы, если что-то непонятно.
- Сохранять время на отдых и общение.

Помни:

Тебе не нужно сразу стать «идеальным десятиклассником».

Твоя задача — постепенно найти свой ритм.

Новый класс — это не только про учёбу. Это ещё и про **Тебя!**

НАГРУЗКА РАСТЁТ. КАК НЕ УТОНУТЬ?

Учёба + кружки + общение + жизнь = всё сразу

Больше самостоятельной работы. Больше ответственности. Больше «надо». Но ты справишься!

Попробуй правило 3 шагов:

1. **Определи главное**
   Что действительно нужно сделать сегодня?

2. **Раздели большое задание**
   Не «подготовиться к контрольной», а:
   - составить план;
   - повторить тему 1;
   - решить 5 заданий;
   - проверить ошибки.

3. **Оставь время на восстановление**
   Отдых — не награда за выполненные дела, а часть нормального режима.



Тревожный сигнал:

Если усталость становится постоянной, пропадает желание что-либо делать, нарушается сон или резко снижается настроение — стоит поговорить со взрослым, которому ты доверяешь.

Помни:

Занятость ≠ продуктивность. Иногда меньше дел — больше результата.

Что поможет не утонуть?

- ✓ Сохраняй реалистичные цели.
- ✓ Узнавай требования по новым предметам.
- ✓ Выстраивай режим постепенно.
- ✓ Не бойся задавать вопросы.
- ✓ Оставляй время на отдых и общение.

НЕ ПЫТАЙСЯ УСПЕТЬ АБСОЛЮТНО ВСЁ.

Главное — найти свой ритм!

Я НЕ УСПЕВАЮ!

Что делать, если дел слишком много

Ты можешь больше, чем думаешь!

Сначала остановись!

Когда список дел кажется бесконечным, мозг может перейти в режим:
«Не знаю, с чего начать — поэтому не начинаю вообще».



Попробуй СТОП → СПИСОК → ПРИОРИТЕТ → ДЕЙСТВИЕ

1. Выпиши всё, что нужно сделать.
2. Отметь 1–3 действительно важных дела.
3. Определи, что имеет конкретный срок.
4. Начни с маленького действия прямо сейчас.

Не забывай:

- ✓ Не обязательно сделать всё за один вечер.
- ✓ Можно просить о помощи: у одноклассников, друзей, родителей, учителей.
- ✓ Важно делать перерывы и отдыхать.
- ✓ Делить задачи на этапы и не бояться просить о поддержке.

Спроси себя:

- Что обязательно сделать сегодня?
- Что можно перенести?
- Что можно сделать быстрее или проще?
- Где мне нужна помощь?

Тревожный сигнал:

Если усталость становится постоянной, пропадает желание что-либо делать, нарушается сон или резко снижается настроение — стоит поговорить со взрослым, которому ты доверяешь.

Занятость ≠ продуктивность.

Иногда меньше дел — больше результата.

ОЦЕНКИ, ОЖИДАНИЯ И Я

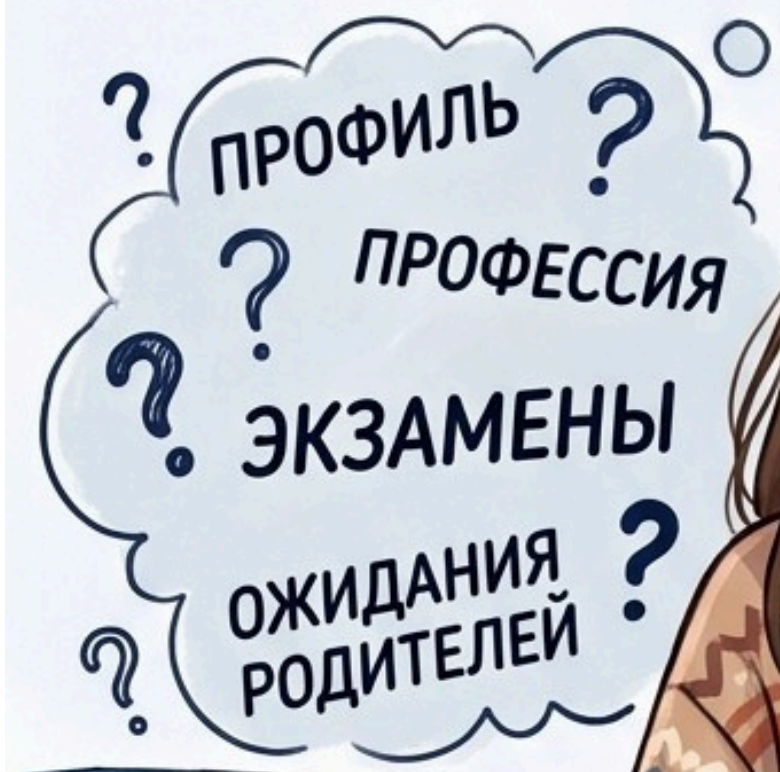
Моя отметка — это результат, а не моя личность

В 10 классе может появиться ощущение, что оценки стали особенно важными...
Но одна оценка не определяет твои способности и ценность.



ПОПРОБУЙ:

- ✗ Я получил 3 — значит, я ничего не знаю.
- ✓ Я ошибся в этой теме. Что именно мне нужно повторить?
- ✗ У всех получается лучше меня.
- ✓ Что конкретно я могу улучшить?





После неудачи спроси себя:

1. Что у меня получилось?
2. Где была ошибка?
3. Что я могу сделать иначе в следующий раз?





ВАЖНО:

Результат можно анализировать. Себя — не нужно обесценивать.

«10 КЛАСС И БУДУЩЕЕ»

«А КЕМ Я БУДУ?» — не обязательно знать прямо сейчас

В старших классах вопрос о будущем звучит всё чаще. Иногда кажется, что выбор профессии нужно сделать немедленно и навсегда.

На самом деле выбор можно исследовать постепенно.

Обрати внимание:

- ✓ 🔍 **Мне интересно** — какие темы и занятия меня увлекают?
- ✓ 💪 **У меня получается** — какие способности я замечаю у себя?
- ✓ ❤️ **Мне важно** — что я ценю в будущей работе?
- ✓ 🏫 **Что я могу попробовать** — проекты, кружки, профориентационные мероприятия, общение со специалистами?



Не обязательно сразу знать точный ответ.

Хороший вопрос не только «Кем я хочу быть?», но и:

«Что я могу узнать о себе и профессиях уже сейчас?»

ЛЮДИ ВОКРУГ МЕНЯ

Новый класс, новые отношения, новые правила

Даже если вы давно знакомы

Даже если ты давно учишься с этими ребятами, в 10 классе отношения могут измениться: появляются новые компании, интересы, роли и границы.

Чтобы легче адаптироваться:

- Будь открыт к общению, но не заставляй себя дружить со всеми.
- Говори прямо, если тебе что-то неприятно.
- Старайся слушать, а не только доказывать свою позицию.
- Не соглашайся на то, что нарушает твои границы, только ради принятия компанией.

Если конфликт возник:

- Не решай его на эмоциях.
- Попробуй спокойно сказать, что именно тебя задело.
- Обсуди ситуацию с человеком напрямую, если это безопасно.
- При необходимости обратись к классному руководителю или психологу.



Если конфликт возник,

эмоции – не лучший советчик!!!

Помни:

Быть собой важнее, чем соответствовать ожиданиям компании.

МОЙ РЕСУРС В 10 КЛАССЕ

Как поддерживать себя в течение учебного года

Адаптация — это не только про учёбу.
Организму и психике тоже нужно восстановление.

Мой базовый ресурс:

- **Сон** — старайся соблюдать относительно стабильный режим.
- **Питание** — не превращай учебный день в марафон на кофе и перекусах.
- **Движение** — прогулка, спорт, активный отдых помогают переключаться.
- **Паузы** — мозгу нужны моменты без постоянного потока информации.
- **Удовольствие** — оставляй место для того, что нравится лично тебе.
- **Общение** — не оставайся один на один с постоянным стрессом.



Мини-проверка вечером:

- ☐ Я сегодня достаточно отдыхал?
- ☐ Я ел и пил воду в течение дня?
- ☐ Было ли у меня хотя бы немного времени для себя?
- ☐ Что сегодня получилось?
- ☐ Что завтра можно сделать проще?

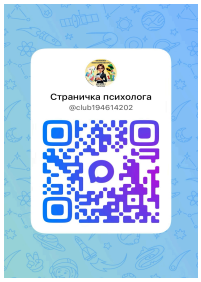
Главное правило 10 класса:
Не только успевать. Ещё и сохранять себя.

Автор материала педагог-психолог Юлия Шуралева

Сообщество в ВК https://vk.ru/club194614202

Канал в ВК https://vk.ru/im/channels/-230893672

Канал в MAX https://max.ru/club194614202



Каталог настольных психологических игр и других материалов для психолога https://vk.ru/market-194614202?screen=group

Чат для ваших вопросов и предложений
https://vk.me/join/0G3YZTtBeAX_M0UAu9qTyxhBP9cvJy7BRkA=