**Рекомендации родителям в период адаптации учащихся пятых классов**

Педагог-психолог

Карагожина В.И.

Ваш ребенок учится в пятом классе. Какие-то трудные моменты в его

учебной деятельности не всегда заметны педагогам и классному

руководителю.

Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со

своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни

ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный

руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в

разных кабинетах.

Одни пятиклассники гордятся тем. что повзрослели, и быстро втягиваются в

учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и

адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются -

тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот,

развязными, слишком суетятся. Как результат - у ребят снижается

работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными,

иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

**Причины медленной адаптации в 5 классе:**

1 Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все

эти требования и учитывать, и выполнять.

2 Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить

пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить

спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3 Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному

руководителю не удается уделить всем необходимое внимание. Все

переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть,

поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к

ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Рекомендации для родителей :

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание

условий для двигательной активности детей между выполнением домашних

заданий.

- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий,

правильности светового режима.

- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка

мелких мышц кистей рук,

- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов

и овощей. Организация правильного питания.

- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение

спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.

- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности

ребенка.

- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных

условий сохранения здоровья.

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие

ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может

столкнуться.

- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором

учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное

общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения

ребят после школы.

- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес

ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек,

сверстников),

- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и

психические наказания.

- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.

Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к

классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых

и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля над его учебной деятельностью.

• Проявлять искренний интерес к школьным делам ребёнка.

• Неформальное общение в доброжелательной обстановке.

• Не требовать в первое время от ребёнка прежних результатов.

• Не наказывать и не унижать достоинства ребёнка ни словесно, ни физически.

• Не сравнивать и не ругать ребёнка в присутствии посторонних людей,

учителей и сверстников.

• Не применять таких мер наказания, которые препятствуют формированию

положительных эмоций и чувства удовольствия.

• Учитывать особенности темперамента и генетически заложенных

особенностей.

• Учить самостоятельности и самоконтролю постепенно.

• Поддерживать своего ребёнка в сложных ситуациях и эмоциональных

переживаниях.

• Проявляйте терпение, выдержку, принимайте безусловно своих детей, любите их не за отметки, а просто так!