****

**Адаптация к обучению в 5 классе** – постепенное приспособление организма ребенка к условиям обучения в старшей школе.

**Правила помощи ребенку при выполнении домашнего задания**

**Неукоснительное выполнение режима дня**

• Четко определите время, в которое ребенок должен приниматься за выполнение домашней работы.

• Придерживайтесь этого расписания настолько строго, насколько это возможно.

• Время, отведенное на выполнение домашних заданий, не должно ничем прерываться (телефон, телевизор, компьютер и т.п. подождут).

**Распределение заданий по степени сложности**

Целесообразно предложить ребенку начинать выполнение заданий с самых легких. Таким образом, за сравнительно короткое время оказывается выполнено большее количество заданий, что порождает чувство удовлетворенности.

**Сначала отметить то, что выполнено правильно.**

Сначала отметьте те задания, которые выполнены верно, без ошибок. Относительно заданий, выполненных неверно, скажите ребёнку: «Я думаю, что если ты ещё раз проверишь этот пример, то у тебя будет другой ответ». Это побуждает ребёнка возвращаться к заданию без отвращения и чувства бессилия.

**Помощь при заучивании информации из учебника.**

Часто школьники не знают, на что следует обращать внимание при изучении текста. Можно воспользоваться следующими приёмами:

- перед прочтением текста обратить внимание на вопросы, которые приведены в конце параграфа, а при первоначальном прочтении попытаться найти в тексте ответы на них и отметить карандашом;

- параграф обычно разбит на смысловые части, поэтому целесообразно в каждой части выделить карандашом главную мысль отрывка;

- составить краткий план пересказа параграфа.

**Обращайте внимание на неречевые сигналы, которые Вы посылаете детям (**жесты, мимику**).**

Гримасы, напряженность позы, вздохи, поднятые брови и другие проявления «языка тела» воспринимаются детьми острее, нежели ваши слова. Злоупотребление такими неречевыми сигналами только добавляет напряженность в ваши взаимоотношения, связанные с домашней работой.

Советы доктора

Захарова

• Пожелайте ребенку в начале дня доброго утра, а в конце дня – спокойной ночи. Помните, что первые 30 минут после сна и последние 30 минут до сна в доме должна царить атмосфера спокойствия, любви и ласки. Это залог сохранения крепкой нервной системы у вас и вашего ребёнка.

• для нормального самочувствия ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день. Не забывайте ласково обнимать своего ребёнка, сколько бы лет ему ни было.

• Медленно, методично и последовательно помогайте ребёнку (если это необходимо) самоорганизовываться: собирать портфель, следить за своим внешним видом, выполнять несложные домашние поручения.

• Не ругайте ребенка за школьные «неуспехи». Лучше вместе с ребёнком, с учителем подумайте, как помочь в данной ситуации. Помните, не ошибается тот, кто ничего не делает.

Я – родитель пятиклассника

Слева от номера вопроса поставьте «+», если Вы согласны с утверждением, «-», если не согласны.

1. Я помогаю ребёнку собирать портфель.

2. Я знаю все успехи и трудности своего ребёнка по всем предметам.

3. Я подошёл к каждому учителю и узнал требования к домашним заданиям, оформлению тетради, самостоятельным работам ребёнка.

4. Каждый день я интересуюсь самочувствием своего ребёнка.

5. Я помогаю своему ребёнку в подготовке домашних заданий.

6. Я не считаю, что отметки у моего ребёнка должны быть только отличными.

7. Для меня важнее, какие взаимоотношения складываются у ребёнка с учителями, нежели его отметки.

*Подсчитайте количество «+». Если в Вас их 5 и более, значит Вы супер-родитель, Вы умело способствуете хорошей адаптации своего ребёнка.*

Мой любимый

пятиклассник

 информация для родителей

