**Рекомендации родителям по адаптации учащихся 5-х классов**

По окончанию начальной школы, в пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. 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. К тому же переход в среднюю школу совпадает с подростковым периодом (10-15 лет).

**Особенности кризиса:**

\* Снижение продуктивности в учебной и творческой деятельности;

\* Переход от конкретного к абстрактному мышлению;

\* Проявляется взросление ребенка (негативизм, беспокойство, стремление к одиночеству).

Родители считают детей этого возраста трудными.

**Рекомендации для родителей**

* Необходима смена учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
* Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
* Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
* Забота о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
* Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
* Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
* Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
* Обязательно познакомьтесь с его одноклассниками
* Позволяйте общаться с ребятами после школы.
* Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
* Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.

**Правила общения с ребенком**

* Выражайте недовольство отдельными действиями, но не личностью.
* Осуждайте действия, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неположительными» они ни были.
* Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями его действий или бездействий. Только тогда он будет «ВЗРОСЛЕТЬ», становится сознательным.
* Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему, но не полностью, а частично: большую часть предоставьте делать самому.
* Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
* Постепенно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка: пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.
* Уважайте других детей. Помните: если Ваш ребенок – личность, то другой – такая же личность.
* О своих чувствах говорите ребенку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о нем, его поведении.
* Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.
* Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Чрезмерная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанный с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.