***Рекомендации психолога родителям в период адаптации к 5 классу***

• Следить за здоровьем!

• 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 физиче-ски.

• 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!

# Советы психолога родителям пятиклассников

Уважаемые родители!

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.

- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**Хотелось бы, чтобы наши советы помогли Вам и Вашему ребёнку быстрее адаптироваться к 5-му классу!**