

## Адаптация пятиклассников

1. Начинается подростковый период. Выброс гормонов вызывает то понижение, то повышение работоспособности, чередование хорошего настроения и ухода во внутренние переживания. В период снижения настроения и упадка энергии может появиться раздражительность, равнодушное отношение к учебе, труду. На этой почве происходят срывы в учебе, ссоры со сверстниками и взрослыми. Все это говорит об импульсивности, неумении продумывать свои действия, их последствия. Поэтому следует **максимально щадить слабую нервную систему** детей, проявлять особую чуткость и оказывать помощь в учебе.
2. **Занятия спортом или прогулки.** Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.
3. **Делать домашнее задание вместе с ребенком (но не за него).** Выполнение домашнего задания не должно занимать более 2.5 часов. Домашнее задание должно составлять 1/3 объема выполненного в классе.
4. Происходят некоторые сдвиги в мышлении. Их уже не удовлетворяет внешнее восприятие предметов, им нужно понять суть, причинно-следственные связи. Не менее важной задачей является **развитие навыков самостоятельной деятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки.**
5. Постоянно **разговаривать о морально-нравственных принципах** поведения в обществе.
6. Сохранять **телесный контакт** (массаж на ночь, обнимать).
7. **Формирование позитивной учебной мотивации** («Учиться нужно, учеба – это хорошо»). Очень важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.
8. **Одобрение:** «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».
9. Необходимо **учитывать** следующие **особенности пятиклассников:** стремление к совместной деятельности со сверстниками, взрослыми; важность мнения окружающих, стремление к самоутверждению, в периоды спада настроения возможно стремление к обособлению.
10. Воодушевите ребенка на **рассказ о своих школьных делах.**
11. Регулярно **беседуйте с учителями** вашего ребенка его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
12. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы **поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме**, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

## Рекомендации для родителей пятиклассников

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.** Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!
- 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.
- 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 за его учебной деятельностью. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
- Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
- Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
- Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
- Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
- Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Взрослые часто не замечают что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
- Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
- Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
- Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
- Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
- **ВНИМАНИЕ!** Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!
- Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
- Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.
- Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка его учебных делах, желательно обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.