**Памятка родителям (адаптация 5 класс)**

|  |
| --- |
| [http://yaschool.ucoz.ru/_pu/0/s36150552.jpg](http://yaschool.ucoz.ru/_pu/0/36150552.jpg)  Золотые правила воспитания для родителей:   * Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом. * Принимайте ребёнка таким, какой он есть, – со всеми достоинствами и недостатками. * Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности. * Стремитесь понять своего ребёнка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место. * Создайте условия для успеха ребёнка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым. * Не пытайтесь реализовывать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания. * Помните, что воспитывают не слова, а личный пример. * Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален. * Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите. * Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несете именно вы.   **Возрастные особенности младшего подростка:**   * потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье; * повышенная утомляемость; * стремление обзавестись верным другом; * стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе; * повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе; * стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского; * отсутствие авторитета возраста; * отвращение к необоснованным запретам; * восприимчивость к промахам учителей; * переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем; * отсутствие адаптации к неудачам; * отсутствие адаптации к положению «худшего»; * ярко выраженная эмоциональность; * требовательность к соответствию слова делу; * повышенный интерес к спорту.   **Признаки успешной адаптации:**   * удовлетворенность ребёнка процессом обучения; * ребёнок легко справляется с программой; * степень самостоятельности ребёнка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому; * удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.   **Некоторые проблемы пятиклассников:**   * В письменных работах пропускает буквы. * Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку. * С трудом решает математические задачи. * Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян. * Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы. * Не умеет работать самостоятельно. * С трудом понимает объяснения учителя. * Постоянно что-то и где-то забывает. * Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради). * Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний. * Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.   **Трудности адаптации пятиклассников в школе:**  Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребёнка. В пятом классе ребёнка 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.  Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.  **Признаки возникшей дезадаптации школьника:**   * Нежелание делиться впечатлениями о проведённом дне. * Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы. * Усталый, утомлённый вид ребёнка. * Нежелание выполнять домашние задания. * Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников. * Жалобы на те или иные события, связанные со школой. * Беспокойный ночной сон. * Трудности утреннего пробуждения, вялость. * Постоянные жалобы на плохое самочувствие.   **Чем можно помочь?**  Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребёнка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.  Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребёнка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.  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 ребёнком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.  Пятикласснику уже не так интересна учёба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребёнка была возможность обсудить свои школьные дела, учёбу и отношения с друзьями в семье, с родителями.  Помогите ребёнку выучить имена новых учителей.  Если вас, что-то беспокоит в поведении ребёнка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.  Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребёнка.  **Рекомендации родителям пятиклассников**  Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах.  Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошёл твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребёнком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребёнок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.  Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.  Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребёнка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребёнка не реже, чем раз в два месяца.  Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказаний и поощрений.  Ваш ребёнок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребёнка учёба идёт хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребёнка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.  Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.  Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребёнок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.  Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.  Выясните, что вообще интересует вашего ребёнка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребёнка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребёнок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.  Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребёнка происходят изменения.  Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребёнку более эффективно решать проблемы в школе.  В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.  **Здоровье**  Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребёнка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребёнка, максимальной двигательной активности.  Воспитывайте ответственность ребёнка за свое здоровье.  **Адаптация**  Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребёнка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребёнка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребёнку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребёнка.  Психолог: Усенова Д.С. |