**Советы психолога родителям пятиклассников**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 23 Октябрь 2011, 20:42 |
| 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!  Источник <http://school14-253.narod.ru/p1aa1.html> | |