**Рекомендации родителям пятиклассников**

Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

1. **Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.**

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

1. **Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.**

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

1. **Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.**

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

1. **Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.**

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

1. **Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

1. **Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.

Ищите любые возможности, чтобы ребенок 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.

1. **Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.**

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

**Физиологическая адаптация:**

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.

**Психологическая адаптация:**

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.

Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Рекомендации специалистов Филадельфийского детского центра по обеспечению «гармонии между домашней и школьной жизнью ребенка» (Эмоциональное здоровье вашего ребенка. Пер. с англ. М., 1966, с. 260—262).

**^ Пожелания психолога родителям и учителям**

*Каждый должен найти в жизни свою нишу.*

*И ребенок – обязательно…*

* Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.

* Внушайте положительное. Не пугайте ребенка будущими бедами. Лучше говорить о том хорошем, сто 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 раза в увещевательном, 50 раз в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в своей 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 обращают внимание на что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку, когда он добивается успехов.

* Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый…

* Формируйте положительную самооценку: «Я – умный», «Я – смелый», «Я все могу».

* Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна прервать возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный» Ты это сможешь!

**ВНИМАНИЕ!**

**Очень важно похвалить ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день.**

**^ Рекомендации психолога родителям пятиклассников!**

1. Главное - абсолютное принятие ребёнка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

2. Постараётесь понять, с какими трудностями сталкивается ребёнок при переходе из начальной школы в основную. Не отказывайте ребёнку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребёнка, делайте вместе с ним, приучайте его к самостоятельности.

3. Помогите пятикласснику запомнить имена, отчества и фамилии классного руководителя и учителей-предметников. Познакомьтесь лично с ними, установите контакт.

4. Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребёнка, даже если вам кажется, что для этого есть повод. Постараётесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

5. Обеспечьте своему ребёнку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

6. Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом.

7. Создайте ребёнку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

8. Радуётесь достижениям своего ребёнка. Не позволяёте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребёнку, а его поступкам.

9. Когда, откуда и в каком бы виде ни вернулся ваш ребёнок домой, встречайте его с любовью.

10. Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

**Правила общения с ребёнком.**

1. Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

2. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы непозволительными они ни были.

3. Не требовать от ребёнка невозможного или трудновыполнимого. Лучше посмотрите, что можно изменить в окружающей обстановке.

4. Недовольство действиями ребёнка не должно быть постоянным, иначе оно перестаёт восприниматься.

5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка.

6. Позволяете ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Тогда у него будет шанс повзрослеть.

7. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Если ребёнку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно окажите её.

8. Если ребёнок вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

9. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

10. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела вашего ребёнка, пусть он почувствует себя ответственным за их выполнение.

11. В своих чувствах говорите ребёнку от первого лица. Сообщайте о себе, своих мыслях и чувствах, а не о нём и его поведении.

**^ Выполнение домашнего задания (памятка для родителей)**

♣ Объясните своему ребёнку, что домашнее задание – дело первоочередной важности. Помогите ему составить план выполнения домашней работы. Никакие другие занятия не должны мешать её выполнению.

♣ Не выполняйте домашнее задание за вашего ребёнка. Вместо этого дайте ему понять, что цель вашего присутствия - поддержка.

♣ Приучите своего ребёнка заблаговременно готовиться к контрольным работам. Не оставляете его на вечер накануне контрольной.

♣ Интересуйтесь работой вашего сына или дочери, просматривайте дневник и тетради. Попросите его(её) постоянно держать Вас в курсе школьных дел.

♣ Постарайтесь выяснить, с какими предметами Ваш ребёнок справляется без особого труда, а какие требуют определённых усилий. Наблюдайте за тем, что он делает, когда не понимает задании, или какого-либо определения.

♣ Создайте своему ребёнку спокойную обстановку для учёбы.

**^ Рекомендации для родителей пятиклассников**

Выходя из начальной школы, наши дети сталкиваются с иным укладом школьной жизни — несколько кабинетов, а не один класс, много преподавателей, а не одна учительница. В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим чадам, выполнять следующие правила.

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 ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание.

• Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности, создайте в доме спортивный уголок, приобретите спортивный инвентарь: скакалки, гантели и т.д.

• Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

Адаптация

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, 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 ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

**^ Родителей должно насторожить, если…**

- ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;

- часто возвращается из школы подавленным, расстроенным;

- часто плачет без очевидной причины;

- практически никогда не упоминает никого из одноклассников;

- очень мало говорит о школьной жизни;

- ребенок одинок: его никто не приглашает в гости или гулять, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе и злу.

Если дети окружены насмешкой, он становятся застенчивыми и замкнутыми.

Если дети окружены стыдом, они постоянно чувствуют вину.

^ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПЯТИКЛАССНИКОВ

Собрание для родителей пятиклассников

При обсуждении с родителями проблемы перехода из начальной школы в среднюю необходимо обратить их внимание на адаптацию детей к обучению в средней школе, на ее позитивные и негативные стороны, а также на те условия, которые могут способствовать или препятствовать успешному прохождению адаптационного периода.

Основное внимание родителям в это время следует уделять развитию учебной деятельности детей, их умению учиться, приобретать с помощью взрослых и самостоятельно новые знания и навыки.

В пятом классе условия обучения коренным образом меняются: дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель—учителя-предметники», уроки, как правило, проходят в разных кабинетах. Нередко дети меняют школу (например, поступают в гимназию), у них появляются не только новые учителя, но и новые одноклассники.

^ С ГОРДОСТЬЮ И ТРЕВОГОЙ

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства — достаточно стабильным периодом развития.

Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Они с удовольствием и с определенной гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о «доброй» математичке или «вредном» историке. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

^ РАССОГЛАСОВАННОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. иногда нарушается сон, аппетит... Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобныe заболевания носят психосоматический характер.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу.

Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе? Прежде всего это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку — с одной, а по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п.

Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника.

Важно обратить внимание родителей на позитивную сторону такого рассогласования. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например: «история — составить план ответа по учебнику», «иностранный язык — приносить с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем» и т.п.).

Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

^ СВОБОДА ИЛИ ОДИНОЧЕСТВО?

Необходимо, чтобы школьники правильно понимали употребляемые учителем и встречающиеся в текстах учебников термины. Сейчас много специальных школьных словарей, и хорошо, если дети будут иметь их и научатся ими пользоваться. Важно разъяснить, что неполное, неточное понимание слов нередко лежит в основе непонимания школьного материала.

Трудности, возникающие у детей при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной деиндивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к школьнику. У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: никому из взрослых в школе они не нужны. Другие, наоборот, как бы «шалеют» от внезапной свободы — они бегают по школе, исследуя «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов.

Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей.

Иногда за одной и той же формой поведения (например, посещение первого класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации опеки и зависимости, когда тебя знают, о тебе думают. Но может быть и стремление утвердить себя как «старшего», «выросшего», того, кто может опекать малышей. Причем у одного и того же подростка это может сочетаться.

Необходимо показать родителям, что некоторое «обезличивание» подхода к школьнику — очень значимый момент для его развития, укрепления у него чувства взрослости. Важно только помочь ему освоить эту новую позицию.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.

Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

Анна ПРИХОЖАН,

доктор психологических наук

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Джинотт Х.Дж. Между родителем и подростком. М., 2000.

Практическая психология образования. Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.

Соcова Н.Л. В пятый раз — в первый раз: пособие по профилактике и коррекции школьных проблем учеников 10–11 лет. СПб., 2001.

Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии. Вопросы психологии, 1998, № 3.

Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.