**«Ваш ребенок - пятиклассник, или осо­бенности адаптации».**

*Рекомендации для родителей*

Уважаемые родители! Теперь вы родители пятиклассников. Это новая ступень в вашей жизни и жизни ваших детей.

**Какие трудности могут встретиться пятикласснику на пути?**

* *Новые учителя*. Увеличилось количество предметов, а значит, и количество учителей; у каждого учителя свои требования, и при­способиться к ним на первых уро­ках сложно; в начальной школе ос­новной учитель знал, что он задал по всем предметам, и мог дозиро­вать домашнее задание.

 • *Новые требования статуса.* В прошлом году в начальной школе дети были самыми старшими и потому самыми главными, важ­ными, успешными. В средней шко­ле они вдруг оказались самыми маленькими и беззащитными. С другой стороны, взрослые счита­ют, что ребенок уже вырос.

• *Новое отношение родителей*. Часто взрослые считают, что если ребенок перешел в среднюю шко­лу, значит, он автоматически стал взрослым и самостоятельным. Фразы родителей «он должен», «ты должен» все чаще звучат в ад­рес ребенка. Ребенок сам прекрас­но осознает свою взрослость, но часто ему не хватает жизненного опыта ее осознать. Да к тому же взрослые не всегда поясняют, что же конкретно ребенок должен де­лать.

**Какие признаки в поведении ребенка свидетельствуют о дезадаптации школьника?**

 *Усталый, утомленный вид ребенка.*

*Нежелание делиться впечатле­ниями о проведенном дне.*

*Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.*

*Нежелание выполнять домаш­нее задание.*

*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.*

**Рекомендации родителям пя­тиклассника**

1) Помните, что для ребенка по-прежнему важно соблюдать ре­жим дня. Обращайте внимание на организованность вашего ре­бенка, обсуждайте с ним такие вопросы:

- как можно учиться на соб­ственных ошибках;

-почему иногда не хочется учиться и что с этим делать;

-что нужно, чтобы учиться хо­рошо.

2) Не думайте, что ваш ребенок повзрослел и можно ослабить контроль. Это может привести к тому, что незаметно для вас ребе­нок перестанет усваивать мате­риал.

3) Помогите ребенку разобрать­ся в новых для него жизненных условиях. Подойдите к каждому преподавателю (особенно если вы видите, что у ребенка есть про­блемы по этому предмету), уточ­ните требования к уроку, домаш­ней работе и т. п.

4) Помогайте пятикласснику выполнять домашнее задание, но не делайте работу за него. Контро­лируйте выполнение домашних заданий с учетом требований учи­телей.

5) Проявляйте искренний инте­рес к делам ребенка, к его школь­ной жизни, к тому, какие у него взаимоотношения с одноклассни­ками. Побуждайте рассказывать о его делах, и не только учебных. Старайтесь быть терпеливыми слушателями, не давайте скорых и резких оценок, это может оби­деть ребенка, и в следующий раз он уже не будет столь доверчив.

6) Помогите ребенку почувство­вать интерес к предметам, преподаваемым в школе. Помогите оп­ределить и понять к чему ему стремиться. Обсуждайте с детьми их увлечения, интересы, учебные предметы, которым они отдают предпочтение.

7) Особенно важно сейчас при­ложить все старания, для того чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу дома. Ваш ребенок должен всегда помнить о том, что его любят просто потому, что он есть, а не за то, что он при­носит из школы хорошие отмет­ки.

***Помните: сейчас вашему ре­бенку нужны ваши поддержка и понимание.***

**Поможем ребенку сохранить работоспособность помощью следующих правил:**

 Вернувшись из школы, ребе­нок должен хотя бы несколько минут полежать спокойно, рас­слабившись. После обеда очень хорошо совершить небольшую прогулку.

 Ребенку не следует часами си­деть за учебниками. Через каждые 30-45 минут следует делать 15-минутные перерывы.

 Самое лучшее средство для восстановления потраченной энергий - сон. Дети 8-10 лет долж­ны спать не менее 10 часов, 12-15 лет - 8-9 часов. Начинайте с самого утра включать его в деятельность семьи.

***Самое главное, что нужно вашим детям – это ваша любовь. Любите их не за что-то, а за то, что они у вас есть. Почаще обнимайте их, говорите им эти простые слова: «Я тебя люблю».***