**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.

# Рекомендации родителям пятиклассников

**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.
 **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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.