**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> |