**«Рекомендации родителям**

**в период адаптации обучающихся пятых классов»**

Ваш ребенок учится в пятом классе. Какие-то трудные моменты в его учебной деятельности не всегда заметны педагогам и классному руководителю.

Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины.

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;
* Проявлять искренний интерес к школьным делам ребёнка;
* Неформальное общение в доброжелательной обстановке;
* Не требовать в первое время от ребёнка прежних результатов;
* Не наказывать и не унижать достоинства ребёнка ни словесно, ни физически;
* Не сравнивать и не ругать ребёнка в присутствии посторонних людей, учителей и сверстников;
* Не применять таких мер наказания, которые препятствуют формированию положительных эмоций и чувства удовольствия;
* Учитывать особенности темперамента и генетически заложенных особенностей;
* Учить самостоятельности и самоконтролю постепенно;
* Поддерживать своего ребёнка в сложных ситуациях и эмоциональных переживаниях;
* Проявляйте терпение, выдержку, принимайте безусловно своих детей, **любите их не за отметки, а просто так!**