

МБОУ «ЩЕЛЬЯЮРСКАЯ СОШ»

**РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ
ПЯТИКЛАССНИКОВ**

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ?



Педагог-психолог
Канева Анна Сергеевна

ВАЖНЫЕ ПЕРИОДЫ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

В процессе обучения существуют 3 переломных (кризисных) момента:

- Поступление в 1 класс
- Переход из начальной школы в среднюю
- Переход из средней школы в старшую школу



При переходе из начальной в среднюю школу в окружающем мире ребенка происходят важные изменения, которые требуют от него приложения большего количества сил.



- Ø В 5–м классе появляется много новых учителей;
- Ø Появляются новые правила и требования;
- Ø Происходит изменение социального положения ребенка в школе (были старшие, стали снова младшими);
- Ø Меняется отношение взрослых (родителей, учителей) к степени ответственности ребенка: «Ты уже в пятом классе!»



В ХОДЕ АДАПТАЦИИ, У РЕБЕНКА МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРУДНОСТИ:

- ✓ Временное снижение успеваемости
- ✓ Временное изменение поведения (нехарактерное) и эмоционального состояния (капризы, излишняя возбудимость, отсутствие интереса к любимым занятиям)
- ✓ Повышенная утомляемость
- ✓ Высокая тревожность

Когда же это завершится?

Период адаптации может длиться от 2–3 недель до полугода.



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Учеба

- ☞ Старайтесь быть в курсе школьной жизни ребенка. Не откладывайте решение возникающих с учебой проблем, старайтесь вовремя подойти к учителю.
- ☞ Будьте терпимы к неудачам ребенка, его настроению.
- ☞ Помогите ребенку правильно распределить нагрузку при выполнении заданий. Поговорите с ним о том, что важно, на что стоит потратить силы, а что можно выполнить не так тщательно. Например, что важнее: найти красивую картинку или написать к ней текст и т.п.
- ☞ Помогите ребенку выполнять домашние задания по тем предметам, которые ему тяжело даются.

Общение

- ☞ Старайтесь (по возможности) проводить с ребенком больше времени .
- ☞ Вспоминайте себя в этом возрасте, делитесь собственным опытом. Не забывайте рассказывать, что и у Вас случались сложные моменты и трудности в детстве.
- ☞ Помните, что Вы и Ваш ребенок разные люди. У него может быть все по – другому. «По–другому» не означает плохо, просто не так, как было у Вас.
- ☞ Вашему ребенку необходима Ваша поддержка, участие и забота, чтобы легче справиться с трудностями и неудачами.
- ☞ Хвалите ребенка даже за небольшие победы и достижения.

- ☪ Избегайте сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивать ребенка можно только с ним же самим в разном возрасте.
- ☪ Ребенок нуждается в общении и совместной деятельности с родителями не только на «школьную тему».
- ☪ Выслушивайте ребенка, когда он готов поделиться своими переживаниями и мыслями. Часто люди говорят, чтобы просто поделиться переживаниями, а не для того, чтобы их оценили, осудили или рассудили.



Распорядок дня

- ☉ Время на выполнение домашнего задания (по всем предметам) – 2,5 часа, согласно санитарно-гигиеническим требованиям
- ☉ Свободное время ребенку лучше проводить на свежем воздухе.
- ☉ От количества часов сна зависит здоровье, настроение и успеваемость.
- ☉ Каждому нужно свободное время «для души».



**Помните, что универсальных
советов не существует.**

**Самое лучшее при возникновении
трудностей – это забота и внимание
к ребенку.**

**Все остальное Вам подскажут
родительское чутье и любовь.**

