**Родителям учащихся 5 класса**

 Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства — стабильным периодом развития в жизни ребенка. Вчера он ещё был маленьким, а завтра будет солидным пятиклассником.
     В пятом классе ребенка ждет новая взрослая жизнь, новая система обучения: классный руководитель и учителя - предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.
     Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается.
     Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.
     В такой период дети нередко меняются — тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. К ак результат — у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.
Поэтому среди трудностей школьной жизни детей: —возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают; —возросший объем работы как на уроке, так и дома; —новые требования к оформлению работ; —необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

**В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:**—Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
—Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
—Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
—Нежелание выполнять домашние задания.
—Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
—Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
—Беспокойный сон.
—Трудности утреннего пробуждения, вялость.
—Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
     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.

**Причины психологических трудностей:**— Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
—Повышение уровня тревожности самого ребенка.
—Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
—Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
— Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты.
—Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
—Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
     Для того чтобы понять, какая помощь требуется ребенку, важно знать, с какими трудностями он сталкивается, какие проблемы имеют место в нынешней ситуации.
     Помощь на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.
     Следует обратить внимание на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

     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.      Недопустимость критики в адрес ребенка в присутствии других людей (учителей, сверстников).      Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям.      Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.      Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.      Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**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.

**Рекомендуемая литература:**

1. Джинотт Х.Дж. Между родителем и подростком. М., 2000.
2. Соcова Н.Л. В пятый раз - в первый раз: пособие по профилактике и коррекции школьных проблем учеников 10-11 лет. СПб., 2001.
3. Е.Г. Коблик, Первый раз в пятый класс, программа адаптации детей к средней школе, М.: 2003, Генезис.
4. Каган В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. — 1984. — №4.
5. Раттер М. Помощь трудным детям. — М.: Прогресс, 1987.