# Рекомендации родителям по адаптации ребенка в 5 классе

Основными проблемами, связанными с непростой адаптацией пятиклассников в средней школе, являются:

• 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).

***Рекомендации для родителей***

• Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

• 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.

• Знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

• Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей

• 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 его учебной деятельности. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Формирование адекватной самооценки, навыков самоконтроля и поощрение самодостаточности ребенка.

***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, соблюдение светового режима.

• Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

• Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

• 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.

Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

 Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.

 Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

· Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.

· Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

· Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

· Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.

· Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

· Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.

· Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

**«ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

* Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
* Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
* Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
* Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
* Не унижай!
* Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
* Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
* Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
* Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
* Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.