

## Памятка родителям

### «Как помочь адаптироваться пятикласснику»



#### Возрастные особенности младшего подростка

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению «худшего»;
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

#### Признаки успешной адаптации



- удовлетворенность ребёнка процессом обучения;
- ребёнок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребёнка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.



#### Некоторые проблемы пятиклассников

- В письменных работах пропускает буквы.
- Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
- С трудом решает математические задачи.
- Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян.
- Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
- Не умеет работать самостоятельно.

- С трудом понимает объяснения учителя.
- Постоянно что-то и где-то забывает.
- Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
- Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
- Часто меняет друзей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

### **Трудности адаптации пятиклассников в школе**



Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребёнка. В пятом классе ребёнка ждет 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. 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.

*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.*



### **Признаки возникшей дезадаптации школьника**

- Нежелание делиться впечатлениями о проведённом дне.
- Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Усталый, утомлённый вид ребёнка.
- Нежелание выполнять домашние задания.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- Беспокойный ночной сон.
- Трудности утреннего пробуждения, вялость.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

## Чем можно помочь?



Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребёнка**, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

**Создавайте условия для развития самостоятельности** в поведении ребёнка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник **нуждается в ненавязчивом контроле** со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребёнком причины его недовольства, **поддерживая при этом авторитет учителя**.

Пятикласснику уже не так интересна учёба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребёнка была возможность **обсудить свои школьные дела**, учёбу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

Помогите ребёнку выучить имена новых учителей.

**Если вас, что-то беспокоит** в поведении ребёнка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и **обсудить это с классным руководителем или психологом**.

Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, **внимание и понимание**. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребёнка.

## Рекомендации родителям пятиклассников



Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошёл твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и **внимательно беседуйте с ребёнком о школе**. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребёнок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребёнка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. **Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребёнка не реже, чем раз в два месяца.**

Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказаний и поощрений.

Если у ребёнка учёба идёт хорошо, **проявляйте чаще свою радость**. Выражайте озабоченность, если у ребёнка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливая наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

**Помогайте ребёнку** выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребёнок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребёнка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребёнка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. **Ищите любые возможности, чтобы ребёнок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.** Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы **поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме**, когда в жизни ребёнка происходят изменения.

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребёнку более эффективно решать проблемы в школе.

В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.



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 ребёнка витаминные

препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребёнка, максимальной двигательной активности.

**Воспитывайте ответственность ребёнка за свое здоровье.**

## Адаптация



*Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребёнка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.* Родители должны **обязательно** проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребёнка и общайтесь с ними после школы.

**Недопустимы** физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребёнка, 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 ребёнку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребёнка.

### **Золотые правила воспитания для родителей:**

1. *Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.*
2. *Принимайте ребёнка таким, какой он есть, – со всеми достоинствами и недостатками.*
3. *Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности.*
4. *Стремитесь понять своего ребёнка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.*
5. *Создайте условия для успеха ребёнка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.*
6. *Не пытайтесь реализовывать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.*
7. *Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.*
8. *Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.*
9. *Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите.*
10. *Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несете именно вы.*