

## Памятка для родителей 5–ого класса

### «Период адаптации ребенка к средней школе»



*Как помочь своему ребенку в этот сложный для него период?*



## 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.

- В 5–м классе появляется много новых учителей
- Появляются новые правила и требования
- Происходит изменение социального положения ребенка в школе (были старшие, стали снова младшими).
- 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 кончится?**

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

Это зависит от следующих факторов:

- Индивидуальные особенности ребенка
- Характер взаимоотношений с окружающими
- Тип учебного заведения (от этого зависит уровень сложности образовательной программы)
- Степень подготовленности ребенка к школьной жизни

### **Советы для родителей**

#### Учеба

- Старайтесь быть в курсе школьной жизни ребенка.
- Будьте терпимы к неудачам ребенка, его настроению.

- Не откладывайте решение возникающих с учебной проблемой, старайтесь вовремя подойти к учителю–предметнику и решить возникшую проблему как можно быстрее
- 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 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.
- Поддержка не должна отменять требования к выполнению обязанностей по учебе и дому.
- Хвалите ребенка даже за небольшие победы и достижения.

- Избегайте сравнивать своего ребенка с другими детьми, особенно успешными. Сравнивать ребенка можно только с ним же самым 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

- Свободное время ребенку лучше проводить на свежем воздухе.
- От количества часов сна зависит здоровье, настроение и успеваемость.
- Каждому нужно свободное время «для души».

### Питание

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным.
- Ребенок не должен уходить в школу голодным.
- В питании ребенка следует увеличить количество продуктов, содержащих белки и углеводы (орехи, мед, сухофрукты, горький шоколад).

**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.**



---

---

---

---

---