Ваш ребенок пошел в 5-й класс

Это значит, что в его жизни наступил новый этап, который требует от ребенка больших усилий, а от Вас большого терпения. Помимо того, что Ваш ребенок становится младшим подростом, он становится учеником средней школы. Переход в среднюю школу требует адаптации, поскольку условия обучения и воспитания сильно меняются:

* появляется новый классный руководитель и учителя-предметники;
* ребенок попадает в новые кабинеты;
* на разных уроках проявляются разные требования, стиль и методика обучения;
* поток информации, которую ребенок получает каждый день, увеличивается;
* ребенок может испытывать сильное одиночество из-за отсутствия первой учительницы;
* складывается новый коллектив сверстников;
* появляются новые правила и нормы поведения.

Новые условия влияют на временные изменения в поведении и психике ребенка:

* возрастает тревожность;
* повышается робость или, напротив, «развязность»;
* снижается работоспособность;
* проявляется неорганизованность и забывчивость;
* появляется чувство страха и неуверенности в ситуации несоответствия прежним достижениям или ожиданиям родителей;
* могут возникнуть психосоматические заболевания.

В связи со всеми описанными трудностями перехода адаптации к 5-ом классу, хотелось бы дать Вам следующие рекомендации:

1. Следите за здоровьем Вашего ребенка.
2. Проявляйте искренний интерес к школьным делам ребенка. Ваша вовлеченность сейчас особенно важна для него.
3. Старайтесь чаще общаться с ребенком в доброжелательной обстановке.
4. Не стоит в первое время требовать от ребенка прежних результатов.
5. Не наказывайте и не унижайте достоинства ребенка ни словесно, ни физически. Данные период его развития особенно важен для формирования самооценки и уверенности в себе.
6. Не сравнивайте и не ругайте ребенка в присутствии посторонних людей, сверстников, учителей.
7. Учите самостоятельности и самоконтролю постепенно;
8. Поддерживайте своего ребенка в сложных ситуациях и эмоциональных переживаниях.
9. Учитывайте особенности темперамента Вашего ребенка;
10. Проявляйте терпение, выдержку, принимайте, безусловно, своих детей, любите их не за отметки, а просто так!

**Первый раз - в пятый класс**

* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарай­тесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, психологом.
* Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую коман­дировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и так далее), сообщите об этом классному руководителю. Имен­но изменениями в семейной жизни часто объясняются внезап­ные перемены в поведении детей.
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте слож­ные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей, пред­ложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.
* Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обра­щаться за помощью к классному руководителю.
* Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятель­ностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одно­классникам и спрашивать уроки, делать часть домашних зада­ний на продленке.

***Помните, что основными помощниками родителей в слож­ных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.***

Признаками возникшей дезадаптации могут быть:

* усталый, утомленный внешний вид ребенка;
* его нежелание делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
* стремление отвлечь взрослого от школьных событий,
* переключить внимание на другие темы;
* нежелание выполнять домашние задания;
* и негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
* жалобы на те или иные события, связанные со школой;
* беспокойный сон;
* трудности утреннего пробуждения, вялость;
* постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Серьезные психологические проблемы школьника могут отражаться в следующем:

* депрессии, резко сниженном фоне настроения;
* ярко выраженной раздражительности;
* уходе в себя, избегании контактов с людьми, неприятии проявляемого к нему чувства любви;
* тревожном, неуверенном, заискивающем общении со взрослыми;
* нарушении общепринятых правил поведения;
* грубости, агрессивности;
* постоянных конфликтах со сверстниками;
* одиночестве, отсутствии друзей;
* неугомонности, неумении сосредоточиться;
* тревоге, эмоциональном напряжении.

**Памятка для родителей ребенка-подростка**

* Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откро­венно на самые деликатные темы.
* Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
* Рассказывайте детям о своих переживаниях в том возрасте, в котором они сейчас.
* Будьте открыты для общения с ребенком; даже если вы че­го-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь ска­зать ему об этом.
* В период полового созревания мальчикам особенно важно по­лучать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам -со стороны пап.
* Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
* Будьте особенно внимательны и наблюдательны с подро­стком, обращайте внимание на любые изменения в его поведе­нии.