

Уважаемые родители пятиклассников!



У вашего ребёнка наступила ответственная пора, он перешёл на II ступень обучения, стал пятиклассником! Это очень ответственный и сложный период в жизни каждого школьника. Четыре года (с 1 по 4 класс) вашего ребёнка сопровождала учительница начальной школы, которая как правило, была с ним на протяжении всех четырёх-пяти уроков по школьному расписанию. Теперь каждый предмет ведёт новый для ребёнка учитель, педагог узкой специализации. У каждого педагога свой характер, своя методика преподавания, свой стиль общения с детьми. Вашим детям необходимо адаптироваться к новым условиям. Задача родителей помочь им в этом непростом вопросе.

Правила общения с ребёнком:

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника - безусловное принятие ребенка, несмотря на, те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом. Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и т. д.) сообщите об этом классному руководителю.
2. Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов. Участвуйте в неформальном общении со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
3. Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
4. Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период начальной школы он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно.
5. Обязательно познакомьтесь с его одноклассниками, предоставьте возможность общения детям в выходные дни у вас дома, с целью иметь возможность наблюдать за поведением детей, стилем их общения, влиять на правильное развитие их взаимоотношений.
6. Недопустимы физические меры воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
7. Учитывайте темперамент ребенка в период адаптации к школьному обучению в 5 классе. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, новому ритму обучения, порой быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
8. Предоставьте ребенку больше самостоятельности в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью.

9. Поощряйте ребенка, и не только за учебные успехи. Используйте стимулы морального поощрения.

10. Помните, что основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

Пусть вам помогут советы педагога-психолога:

Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. 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 ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

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

Рекомендуем обратить внимание на следующие способы преодоления тревожности пятиклассников:



1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
2. Доверяйте ребенку.
3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
6. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
9. Не унижайте ребенка, наказывая его.
10. Общаюсь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей.
11. Помогите ребёнку найти дело по душе.

Полезная информация родителям пятиклассников



Понаблюдайте за своим ребенком. Как пятиклассник, он должен:

- ✓ уметь общаться с одноклассниками, поддерживать отношения, иметь свое мнение;
- ✓ правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в делах и в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым;
- ✓ стараться учиться, стремиться овладеть знаниями, заниматься самостоятельно;
- ✓ уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;
- ✓ иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;
- ✓ уметь общаться с другими взрослыми (продавцом, врачом и т.д.);
- ✓ предвидеть последствия своих действий, делать правильный и безопасный выбор.

Как обеспечить гармонию между домашней и школьной жизнью Вашего ребенка

- ✓ Попробуйте избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение адаптационного периода. Спокойствие в домашней атмосфере в течение адаптационного периода. Спокойствие домашней жизни Вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.
- ✓ Воодушевляйте ребенка на рассказ о школьных делах.
- ✓ Регулярно беседуйте с учителями о его успеваемости, поведении и взаимоотношении с другими детьми.
- ✓ По возможности посещайте мероприятия, организуемые в классе. Ребенок будет рад видеть Вашу заинтересованность.
- ✓ Помогайте ребенку делать домашние задания, но не выполняйте их сами.
- ✓ Поощряйте возникающие интересы и увлечения ребенка, появившиеся в связи с преподаванием новых предметов.

Пятиклассник и режим дня



Памятка для родителей

ВАЖНО ЗНАТЬ:

- ✓ об увеличении физической и умственной нагрузки как следствии изменения режима дня школьника по сравнению с начальной школой;
- ✓ о быстром физиологическом взрослении многих детей, гормональном изменении в организме;
- ✓ об изменении в питании ребенка, связанном с его большей самостоятельностью.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ✓ Необходимость смены системы учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- ✓ Предупреждение близорукости, искривление позвоночника: наблюдение за правильной позой во время выполнения уроков, соблюдение светового режима.
- ✓ Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
- ✓ Закаливание ребенка, создание в доме спортивного уголка для обеспечения двигательной активности, занятия спортом, поддержка со стороны семьи.
- ✓ Воспитание самостоятельности и ответственности у ребенка как главных условий для сохранения его здоровья.

Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта

- 🔥 **Дайте свободу.** Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из под вашей опеки.
- 🔥 **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.
- 🔥 **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удавалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- 🔥 **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
- 🔥 **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
- 🔥 **Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что

родительский авторитет не зыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Принципы поддержания самооценки подростка



- Безусловно принимать его.
- С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок об этом просит.
- Хвалить за успехи.
- Делиться своими чувствами (т.е. доверять).
- Конструктивно решать возникающие конфликты.
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
- Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».