

## **Психолого-педагогические рекомендации для родителей 5-классников**

Переход ученика из начальной в среднюю школу всегда сопровождается повышенной психологической нагрузкой. Будучи в последнем классе начальной школы старшим среди детей этого звена, ученик становится в средней школе младшим. Кроме того, на его плечи «сваливается» необходимость изучения предметов, которые требуют внесения корректив в распорядок дня и организацию подготовки к занятиям.

Как помочь ребенку безболезненно адаптироваться к новым для него условиям? Каким образом строить с ним отношения, чтобы лучше понимать его и своевременно помочь? Эти вопросы волнуют не только родителей, но и учителей. Что можно посоветовать?

### **1. Проявляйте постоянный интерес к жизни ребенка:**

- Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах;

- Не ждите приглашения в школу, а сами спросите у классного руководителя о состоянии дел у вашего ребенка. Встреча с учителем поможет увидеть что-то новое в характере ребенка, очень важное для установления с ним взаимопонимания. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

- Регулярно просматривайте дневник ребенка и те оценки, которые он получает, выскажите при этом вслух себе удовлетворение или недовольство, при этом ведите себя так, чтобы ребенок почувствовал, что вы его понимаете, поддерживаете его, успокойте, придайте ему уверенности в своих силах. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость - как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше - за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам;

- Внимательно следите за успехами и неудачами ребенка по всем предметам;

- Дайте ребенку возможность подробно рассказать вам об увиденном, прочитанном;

- Не перебивайте, не останавливайте его, когда он хочет вам поведать о своих вкусах, увлечениях, проблемах, планах;

## **2. Наблюдайте за его здоровьем:**

- Не позволяйте ему долго вечером сидеть за книгами или перед телевизором. Спокойный и долгий сон необходим ребенку;

- Всегда уделяйте внимание питанию. Если оно поспешное и не достаточное, то это может привести к ослаблению внимания на уроке и снижению трудоспособности;

- Наблюдайте за чередованием труда и отдыха.

## **3. Помогите ребенку в организации его труда:**

- Приучите, чтобы свой портфель ученик готовил заранее, а не тогда, когда необходимо идти в школу;

- Дневник должен вестись аккуратно, а задания записываться ясно и понятно;

- Проверяйте качество выполнения заданий, при необходимости постарайтесь помочь;

- На подготовку к занятиям в средней школе у ребенка есть несколько дней, приучите распределять время и силы равномерно, а не делать все в последний момент;

- Внимательно относитесь к режиму дня ребенка; всегда предусматривайте время для решений его личных дел.

- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения. Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.