

## **Рекомендации родителям по адаптации пятиклассников.**

В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. 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.

### ***Причины плохой адаптации в 5-м классе:***

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять;
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова;
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание;
5. Повышенный уровень тревожности в семье, связанный с обучением ребенка в пятом классе;
6. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;
7. Состояние физического здоровья ребенка, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе;
8. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

### ***Признаки успешной адаптации:***

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

### ***Рекомендации для родителей.***

- Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
- Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.