***Адаптация пятиклассников в средней школе***

**Психологические проблемы пятиклассников**

Основными проблемами, связанными с непростой адаптацией пятиклассников в средней школе, являются:

• повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;

• повышение уровня тревожности самого ребенка, зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;

• зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе;

• степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты;

• состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе;

• влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

Рекомендации для родителей

• Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

• Проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

• Знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

• Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей

• Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

• Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля его учебной деятельности. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Формирование адекватной самооценки, навыков самоконтроля и поощрение самодостаточности ребенка.

Рекомендации для родителей

• Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.

• Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.

• Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

• Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

• Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т.д. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.

• Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

 Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.

 Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

· Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.

· Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

· Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

· Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.

· Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

· Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.

· Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

«ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.