

## Этот трудный пятый класс!

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан, прежде всего, с постепенным обретением чувства взрослости – главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Постепенно на передний план выходят сверстники, друзья. Именно сейчас важно не потерять ту нить, которая связывает вас и вашего уже взрослеющего ребенка.

### Рекомендации родителям от психолога

*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.

*Регулярно беседуйте с классным руководителем и 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 месяц. 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. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

*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. Помните, что не только отметка должна быть в центре

внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.

*Найдите программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.*

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Следует также иметь информацию о дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

*Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.*

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

*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.

Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Одобрение: «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».

*Обратите внимание на занятия спортом или прогулки, правильное питание, витаминизацию.*

Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка. Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности, создайте в доме спортивный уголок, приобретите спортивный инвентарь: скакалки, гантели и т.д. Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

Итак!

1. Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
2. Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
3. Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
4. Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
5. Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
6. Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
7. Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
8. Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
9. Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
10. Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
11. Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!

**ВНИМАНИЕ!** Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!