**Трудности адаптации пятиклассников к школе.**

 **Рекомендации родителям**

· Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

· Обязательное 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.

· Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

· Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

· Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

· 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 за его учебной деятельностью.

· Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

· Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

· 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, правильности светового режима.

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

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

· 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.

 **Рекомендации родителям подростка**

1. *Заинтересованность и помощь.* Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.
2. *Способность родителей слушать, понимать и сопереживать*. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. *Любовь родителей и положительные эмоции* в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.
4. *Признание и одобрение со стороны родителей*.
5. *Доверие к ребенку*. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины.
6. *Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.* Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе *индивидуализации*, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.
7. *Руководство со стороны родителей*. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.
8. *Личный пример родителей*: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.
9. *Тесное сотрудничество со школой.* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
10. *Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.*

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.