**Рекомендации родителям пятиклассников в период адаптации**

Пятиклассники переживают второй переломный момент в жизни каждого школьника: переход из начальной школы в среднюю школу. Какие «плюсы» несет в себе этот переход? Что он дает развитию личности ребенка в психологическом плане? Прежде всего, дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются. В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он «скатился» на «тройки» и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но — действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего «Я» в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы. А потому задача родителей — помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? И почему?

***В чем особенность адаптации пятиклассников?***

Наиболее сложным для пятиклассника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка подвергается серьёзной проверке — ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько. Задача родителей на данном этапе — познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста, как в учебной, так и во вне учебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.

Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками», в большинстве случаев приводит к отчуждению ребёнка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют курение, много времени проводят за компьютерными играми. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на «глупости» и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

Однако, и противоположная крайность, когда «рабочий день» современного школьника доходит до 12—13 часов, чревата хроническим переутомлением.

|  |
| --- |
|  |

В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон. Это уже немалый труд для организма, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу. Дети, страдающие от переутомления, отнюдь не всегда жалуются на усталость и выглядят обессилившими. Некоторые, наоборот, становятся чересчур резвыми и непоседливыми, вечером долго не могут заснуть — такая гиперактивность тоже может быть показателем умственной и эмоциональной перегрузки. От переутомления школьники нередко худеют, особенно к концу учебного года. Однако иногда происходит прямо противоположное: ребенок из-за стресса не теряет, а набирает вес. Таким образом его организм как бы защищается от воздействия окружающей среды — «одевает» себя в дополнительную броню.

Еще один признак переутомления — изменение почерка. Загляните в тетради школьника: если буквы «пляшут», становятся неразборчивыми, много нелепых ошибок, описок — значит, ребенок стал рассеянным из-за интеллектуальной перегрузки.

О том, что школьник слишком устает, свидетельствует и появление на ногтях белых полосок и пятнышек. Это так называемые невротические метки, которые появляются при нарушении обмена веществ, вызванном стрессом. Также признаком переутомления являются постоянно расширенные зрачки, вне независимости от освещения. Медики, занимающиеся проблемой головной боли у детей, давно отметили существование так называемой боли начала сентября — она дает о себе знать в первые недели учебного года. Такая головная боль является реакцией детского организма на переход от отдыха к занятиям. Таблетки тут бесполезны, лучшее лекарство — это полноценный сон, прогулки на воздухе, чай с мятой, мелиссой или ромашкой.

*Как помочь ребёнку успешно преодолеть сложности перехода в среднюю школу?*

1. Чтобы вынести учебные нагрузки, школьнику надо как можно больше двигаться. Гулять (и при этом активно двигаться) желательно 2,5—3 ч в день. Если от дома до школы две-три автобусные остановки, лучше ходить туда пешком. В выходные обязательны прогулки в лесу, парке — полдня школьник должен провести на воздухе в любую погоду. Если ребенок перегружен в школе, то в качестве дополнительных занятий лучше избрать танцы или спорт. Особенно полезно плавание: два занятия в неделю эффективно снимут усталость от учебы.
2. Переутомления можно избежать, если соблюдать правильный распорядок дня. Школьники должны ложится спать не позднее 22 часов и делать уроки на ночь глядя или сразу после обеда. Оптимальное время для их выполнения — с трех до пяти часов вечера. Пусть ребенок делает уроки сам, а родители, придя с работы, лишь проверят его тетрадки.
3. Защитят от переутомления продукты, богатые витамином С (апельсины, киви, черная смородина, болгарский перец) и витаминами группы В (ржаной хлеб, грецкие орехи, рис). Полезны для работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. А вот избыток сладкого, вопреки распространенному мнению, только усиливает усталость.
4. Справиться с интеллектуальными нагрузками поможет и массаж: чтобы взбодриться, нужно в течение минуты массировать кончики пальцев рук, а затем лоб и уши.

Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителями.

Педагог-психолог Короткова В.А.