

## **Адаптация пятиклассников (рекомендации для родителей будущих пятиклассников)**

1. Начинается подростковый период. Выброс гормонов вызывает то понижение, то повышение работоспособности, чередование хорошего настроения и ухода во внутренние переживания. В период снижения настроения и упадка энергии может появиться раздражительность, равнодушное отношение к учебе, труду. На этой почве происходят срывы в учебе, ссоры со сверстниками и взрослыми. Все это говорит об импульсивности, неумении продумывать свои действия, их последствия. Поэтому следует **максимально щадить слабую нервную систему** детей, проявлять особую чуткость и оказывать помощь в учебе.

2. **Занятия спортом или прогулки.** Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.

3. **Делать домашнее задание вместе с ребенком (но не за него).** Выполнение домашнего задания не должно занимать более 2.5 часов. Домашнее задание должно составлять 1/3 объема выполненного в классе.

4. Происходят некоторые сдвиги в мышлении. Их уже не удовлетворяет внешнее восприятие предметов, им нужно понять суть, причинно-следственные связи. Не менее важной задачей является **развитие навыков самостоятельной деятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки.**

5. Постоянно **разговаривать о морально-нравственных принципах** поведения в обществе.

6. Сохранять **телесный контакт** (массаж на ночь, обнимать).

7. **Формирование позитивной учебной мотивации** («Учиться нужно, учеба – это хорошо»). Очень важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.

8. **Одобрение:** «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».

9. Необходимо **учитывать следующие особенности пятиклассников:** стремление к совместной деятельности со сверстниками, взрослыми; важность мнения окружающих, стремление к самоутверждению, в периоды спада настроения возможно стремление к обособлению.

10. Воодушевите ребенка на **рассказ о своих школьных делах.**

11. Регулярно **беседуйте с учителями** вашего ребенка его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

12. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы **поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме**, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.