**ПАМЯТКА**

**Родителям будущих пятиклассников**

**«Подготовка себя и ребенка к новому статусу и новым заботам».**

**Многие родители воспринимают переход детей в 5 класс только так: «Ну, надо же, как уже вырос!». На самом деле для ребенка меняется** **все - учебная нагрузка, ответственность, да еще начинаются** **трудности младшего подросткового возраста.**

**Что значимо для пятиклассников?**

Для детей 10-11 лет значимым становится общение с одноклассниками, статус в коллективе. Они прислушиваются к мнению своих сверстников, сейчас оно для них важнее, чеммнение взрослых.

**Адаптационный период в пятом классе.**

**Что родителям надо знать?**

Период адаптации при переходе в среднее звено у пятиклассников длится примерно полгода. Ребёнок может испытывать интеллектуальные нагрузки, эмоциональное перенапряжение, переживать из-за отношений с учителями.. Самыми яркими признаками того, что ребенок переживает сложности адаптации, бывают плаксивость, раздражительность или перепады настроения, снижение успеваемости.

**Чаще всего именно на ухудшение оценок и реагируют родители, поэтому мы остановимся на возможных причинах этого:**

**1) Физиологические изменения.**Переход в среднюю школу может совпасть с началом физиологических изменений в организме ребенка. Ребенок начинает расти, быстро утомляется, ему постоянно хочется спать, что приводит к слабой концентрация внимания, снижению объёма памяти. Здесь важнее всего установить четкий режим дня, устранить перегрузки, чередовать физическую и умственную деятельность.

**2) Проблемы личностного роста**: частые ссоры с одноклассниками или значимыми для него людьми, проблемы влюблённости, проблемы в семье. Взрослым важно понять, что мешает ребёнку спокойно учиться, постараться смягчить ситуацию насколько это возможно и терпеливо относиться к его временным неудачам, вселять веру в себя.

**3) Низкая познавательная мотивация.**Это очень распространенное явление — ребенок плохо учится, потому что ему неинтересно. Причины могут быть разные: постоянные неудачи, плохие отношения с учителем или сверстниками, личные проблемы. Иногда ребенок заявляет, что ему неинтересно учиться, потому что он не понимает, как то, что они изучают в школе, может пригодиться ему в жизни. Обычно специалисты рекомендуют таким детям найти то, что ребенку действительно интересно.

**4) Неуверенность в себе**. Ребенок заранее внушает себе, что у него ничего не получится, а перенапрягаться не желает. Причиной неуверенности могут быть повышенная тревожность, давление со стороны близких, их излишняя требовательность, боязнь не оправдать ожиданий. Неуверенность в себе может особенно сильно проявляться именно в переходном возрасте. Помочь ребенку преодолеть эти трудности, почувствовать себя успешным и компетентным можно только разобравшись в их причинах.

**5) Отсутствие способностей**. Например, ребёнок не способен хорошо учиться по отдельным предметам: математике, русскому языку, но у него развиты способности к литературе, музыке, искусству. Необходимо выявить его таланты, тем более что в средней школе появляются новые предметы и ребёнок может проявить себя, изучая их.

**Как помочь ребёнку в период адаптации?**

• Важно успокоить ребёнка и заранее настроить его на изменения, которые неизбежно наступят в 5 классе.

   Заранее познакомьтесь с новыми предметами, учителями, если есть такая возможность.

* Объясните ребёнку его новый статус ученика среднего звена, обсудите, что теперь у него большое возможностей, но и больше ответственности. Вы ему больше доверяете, считаетесь с егожеланиями, так как он стал более взрослым и самостоятельным. Но и спрос с него больше. И общий контроль, конечно, никто не отменяет.
* Последите за своей речью. «В средней школе будет очень сложно». Не надо взращивать неуверенность в ребятах. Напротив, настраивайте их на успехи - пусть не по всем предметам, но по тем, что у него получается - обязательно. Формируйте у ребёнка положительное отношение к одноклассникам, педагогам, учите конструктивному общению.
* Пусть юный подросток знает, что неудачи возможны, это бывает со всеми. Тут важнее всего эмоциональная поддержка взрослых - родителей, педагогов, школьного психолога. Дети должны твердо знать - что бы ни случилось, вы на их стороне.
* Правильно организовать режим дня, не допускать перегрузок. Чередовать физические и умственные нагрузки, следить, чтобы оставалось время на прогулки, хобби, общение с друзьями. Лучше не записывать детей в несколько новых кружков и секций в первое полугодие пятого класса, они сейчас и так перегружены.