

Рекомендации психолога родителям пятиклассников в период адаптации

*Педагог-психолог
Регионального социопсихологического центра
Лоткова Е.В.*

- Не сравнивайте достижения своего ребенка с другими.
- Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Отмечайте самые маленькие достижения в период адаптации. Не требуйте в первое время от ребёнка прежних результатов.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Внимательно выслушайте ребенка, давайте возможность высказаться.
- Воодушевите ребенка на рассказ о 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 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.
- 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. 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.
- 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.
- Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему

рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

- Напоминайте ребенку, чтобы он не боялся лишней раз спросить учителя, не скрывал, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.
- Составьте с ребёнком подсказку с указанием требований конкретных учителей по разным предметам.
- Научите ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (как к взрослому человеку). Для этого не допускайте критических, уничижительных и пренебрежительных высказываний в адрес учителей в присутствии ребёнка или когда он может вас услышать, например, ваш телефонный разговор из соседней комнаты.
- Помогите наладить контакт с учителями –предметниками и классным руководителем. Для этого объясняйте ребёнку мотивы поведения учителей, обоснованность их требований. Если Вам что-то не понятно в требованиях учителя, подойдите к нему без ребёнка и проясните интересующий Вас момент.
- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.
- Большое внимание в период адаптации следует уделять режиму дня. Особенно, ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями. Составьте его вместе с ребенком.
- Учите самостоятельности и самоконтролю постепенно.
- Поддерживайте своего ребёнка в сложных ситуациях и эмоциональных переживаниях.
- Следить за здоровьем!
- Проявляйте терпение, выдержку, любите своих детей не за отметки, а просто так!

Удачи Вам и родительской мудрости!