**Рекомендации для родителей пятиклассников по профилактике школьной дезадаптации**

Приспособление (адаптация) ребенка к школе в любом возрасте происходит не сразу. Пятый класс – особый класс.

1. С одной стороны, ребенок переходит в новый возрастной период – подростковый, становится старше, с другой стороны, в средней школе он снова становиться самым младшим. Требуются время для того, чтобы освоиться с новым статусом по-настоящему.
2. В начальной школе ребенок обучался несколько лет в одном коллективе, у одной (ведущей большинство предметов) учительницы, в одном кабинете. Эти неизменные условия создавали необходимый психологический комфорт. В пятом классе количество предметов увеличивается, но самое главное – учителей будет гораздо больше. И они все разные, у каждого свои требования. Причем каждый новый урок будет вестись в своем кабинете. Представьте, что у Вас – 10 начальников, и каждый из них командует по-своему. Представили? Примерно те же чувства испытывает Ваш ребенок.
3. Очень часто в пятом классе меняется состав коллектива: некоторые дети уходят, на их место приходят новые. Это создает стресс для ребенка, ведь приходится заново строить отношения со сверстниками.
4. В основной же школе каждый учитель оценивает ребенка по-своему. Часто бывает так, что мальчик – одаренный математик, но вот русский язык ему не дается. Понятно, что учитель математики оценивает такого ученика очень высоко, в то время как учитель русского языка за голову хватается. Разная оценка и, соответственно, разное отношение учителей создает большую неопределенность для ребенка: «какой я на самом деле?».

Адаптация – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

**Возрастные особенности младшего подростка**

1. повышенная утомляемость в силу подростковых гормональных изменений;
2. стремление обзавестись верным другом;
3. потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье, стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
4. повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе;
5. стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
6. отсутствие авторитета возраста;
7. отвращение к необоснованным запретам;
8. восприимчивость к промахам учителей;
9. переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
10. отсутствие адаптации к неудачам;
11. отсутствие адаптации к положению «худшего»;
12. ярко выраженная эмоциональность;
13. требовательность к соответствию слова делу;
14. повышенный интерес к спорту.

**Если у ребенка в школе все благополучно, то:**

* ему нравиться процесс обучения, даже если не всё получается по каким-то предметам;
* при выполнении им учебных заданий проявляет самостоятельность, старается обращаться к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
* удовлетворен межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

**Признаки возникшей дезадаптации школьника**

* Нежелание делиться впечатлениями о проведённом дне.
* Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
* Усталый, утомлённый вид ребёнка.
* Нежелание выполнять домашние задания.
* Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
* Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
* Беспокойный ночной сон.
* Трудности утреннего пробуждения, вялость.
* Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Для профилактики школьной дезадаптации необходимо:**

* Понимать трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в основную школу, и, постепенно приучая его к самостоятельности, не отказывать ребенку в помощи при подготовке к уроку, мотивируя отказ тем, что он уже вырос.
* Научить ребенка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, подготовить рабочее место, собрать все необходимое для школы).
* Помочь ребенку запомнить все фамилии, имена, отчества учителей-предметников и классного руководителя.
* Обеспечить соблюдение ребенком оптимального для его возраста режима дня.
* Не обсуждать с ребенком учителей в негативном ключе, формировать положительное отношение ребенка к школе. Если, по вашему мнению, есть проблемы в отношениях с педагогами, решайте их с конкретным педагогом при личной встрече один на один.
* Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.).
* Верить в своего ребенка, опираться не его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома.
* Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, необходимо как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.

**Слова поддержки**

«Зная тебя, я уверен, что вы все сделали, хорошо».

«Ты делаешь это очень правильно».

«У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать?»

«Это серьезный вызов. Но я уверен, что ты готов к нему».

**Слова разочарования:**

«Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше».

«Эта идея никогда не сможет быть реализована».

«Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю».

**Поддерживать можно посредством:**

* отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).
* высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
* прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
* совместных действий (сидеть, стоять рядом, заниматься одним совместным делом и т.д.).
* выражение лица (улыбка, кивок, смех).

**Золотые правила воспитания для родителей:**

* Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
* Принимайте ребёнка таким, какой он есть, – со всеми достоинствами и недостатками.
* Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности.
* Стремитесь понять своего ребёнка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
* Создайте условия для успеха ребёнка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовывать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
* Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
* Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
* Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите.
* Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несете именно вы.