Адаптация пятиклассников

В  лицейской жизни пятиклассников при переходе в среднее звено происходят не существенные, но все- таки изменения.  В первую очередь меняется коллектив учителей и приходит новый воспитатель. Для многих родителей волнительным становится вопрос: как сложатся отношения у ребенка с новыми людьми. Во-вторых, дети за лето  повзрослели, изменились внешне, подросли,  многие отдыхали в загородных лагерях, отдельно от родителей и по некоторым вопросам стали вполне самостоятельными. Вот это теперь и нужно поддерживать  и развивать в детях – умение быть самостоятельным.

                Любое умение складывается как неоднократно  самостоятельно повторенное действие. Умение ребенка учиться самостоятельно можно рассматривать как совокупность сформированных навыков учебной деятельности: постановка задачи ( намеренного выполнения нескольких действий) и формулирование цели; нахождение способа выполнение задачи, моделирование его в незнакомой ситуации, решение задачи выбранным способом; анализ и оценка результата.

Чем могут помочь родители в данной ситуации. Предлагаем несколько советов, которыми вы можете воспользоваться при переходе учащихся в 5-й класс.

**1. Первое условие школьного успеха пятиклассника –**безусловное принятие ребенка, несмотря на  те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к лицею, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

**2. Воодушевите ребенка на рассказ о своих 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 вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы лицее.

**3. 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 его проблемах, связанных с лицеем, 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 два месяца.

**5. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.**

Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

 **6. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебником в одной комнате с работающим телевизором или радио.

**7. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в лицее.**

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в лицее. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в лицее, в домашней деятельности. Поощряйте ребенка за участие в лицейских конкурсах и олимпиадах.

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

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в лицее.

**9. Здоровье**

Не забывайте о смене учебной деятельности ребенка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.

Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.

Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

**Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.**

Надеемся, что адаптационный период  детей пройдет благополучно, и они смогут порадовать родителей своими успехами к концу  учебного года.

*C наилучшими пожеланиями, Н. Н. Жегулина*

*зам. директора по учебной работе*