Рекомендации родителям учащихся 5 классов в адаптационный период

Переходя в 5 класс, к сожалению, у многих подростков начинаются проблемы в обучении, в общении со сверстниками. Поэтому родителям необходимо максимально поддерживать ребёнка не только в домашней, но и в школьной жизни. Исходя из этого, адаптация пройдёт успешно, если родители будут придерживаться следующих рекомендаций:

* разговаривать с ребёнком как можно чаще о его школьной жизни;
	+ беседовать с классным руководителем о поведении, успеваемости ребёнка, даже если нет особого повода для беспокойства;
* не наказывать за плохие отметки;
* знать программу и особенности школы, где учится ребенок;
* не делать домашнее задание за подростка, а только лишь помогать ему, принимать активное участие в школьных проектах;
* стараться применять школьные знания, полученные ребёнком, на практике дома, что поспособствует заинтересованности в обучении;
* дома придерживаться спокойной обстановки;
* поощрять интересы ребенка;
* укреплять самооценку ребенка;
* прививать подростку стремление разобраться в сути явлений действительности, понимать причинно-следственные связи. Это поможет ему видеть и осмысливать закономерности, а также применять свои знания в жизни.

Психологи рекомендуют обратить внимание на следующие способы преодоления тревожности пятиклассников:

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

2. Доверяйте ребенку.

3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

6. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

9. Не унижайте ребенка, наказывая его.

10. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей.

11. Помогите ребёнку найти дело по душе.