

Трудности адаптации пятиклассников к школе. Рекомендации родителям

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка**, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное **проявление родителями интереса** к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное **знакомство** с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- **Недопустимость физических мер воздействия**, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- **Учет темперамента ребенка** в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- **Предоставление ребенку самостоятельности** в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- **Поощрение ребенка**, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- **Развитие** самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.
- Необходимость **смены учебной деятельности** ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- **Наблюдение** родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.
- **Предупреждение** близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка фруктов и овощей. **Организация правильного питания.**
- **Забота родителей** о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- **Активное участие членов семьи** в развитии двигательной активности ребенка.
- **Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка** как главных условий сохранения здоровья.