****

**Уважаемые родители!!!**

 Ваш ребенок перешел в 5-й класс? Отлично! Потому что для него начинается новая захватывающая ступень его школьной жизни.

 Переход ребенка из начальной школы в среднее звено – важный этап. Он связан с возрастанием психоэмоциональной нагрузки  на него, с повышением требований к его степени самостоятельности, физиологическими изменениями. Все это – серьезное  испытание для психики Вашего новоиспеченного пятиклассника. И адаптация пятиклассника может эффективно произойти только в союзе “учитель-родитель”.

 От Вас, уважаемые родители, зависит, насколько Вы сумеете помочь адаптироваться пятикласснику в новых условиях и привыкнуть к новому статусу.

**В этом Вам могут помочь следующие рекомендации родителям пятиклассников.**

 Наладьте распорядок дня,примерно за две недели до начала учёбы в школе необходимо наладить режим сна и питания.

 Если Вы обеспокоены поведением ребенка, как можно скорее встретьтесь с классным руководителем и школьным психологом.

 Интересуйтесь школьными делами, побуждайте ребенка обсуждать ситуации, которые для ребенка могут оказаться сложными и вместе ищите выход из создавшихся конфликтов.

 Помогите своему ребенку запомнить имена новых учителей; предложите перечислить их какие-то особые черты, описать их.

 Объясните ребенку, что в сложных ситуациях он может обращаться за советом к классному руководителю и школьному психологу.

 Начните приучать ребенка к самостоятельности: пусть он сам готовит портфель звонит одноклассникам и классному руководителю, спрашивает их об уроках т.п. Но не следует сразу контроль за учебой ослаблять, особенно когда в начальных классах ребенок привык к контролю с Вашей стороны.

 Старайтесь задавать ребенку различные вопросы: “Как твои дела в школе?”, “Что было интересного сегодня?”, “Как поживают твои одноклассники?”, “А кто сегодня отвечал лучше всех? “Какой урок сегодня тебе понравился? Почему?” Планируйте в течение недели беседу с ребенком о его школьной жизни.



 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.

 Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

  Обратите внимание на занятия спортом или прогулки, правильное питание, витаминизацию.

 Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка. Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка 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.

***Счастливым ребенка делают любящие и дружные родители!!!***

**Ақмола облысы білім басқармасының әдістемелік орталығының психологиялық қызмет бөлімі**

**Отдел психологической службы**

**методического центра управления образования Акмолинской области**



******

**Рекомендации родителям по адаптации**

**пятиклассников**

***2023***