



Рекомендации психолога родителям пятиклассника

Переход из начальной школы в среднюю - непростой этап в жизни почти любого обучающегося и потребует от ребенка усилий для преодоления интеллектуального и психологического барьера. Сверхусилия потребуются и от родителей, которым **рекомендуется**:

- **поддерживать** связь с классным руководителем и другими специалистами школы, чтобы вовремя подмечать и предупреждать проблемы дезадаптации;
- **проявлять** неподдельный интерес не только к учебным, но также иным школьным делам своего ребенка; узнавать у сына, дочери не только о полученных отметках, а прежде об их настроении, взаимоотношениях с одноклассниками, учителями;
- **поощрять** ребенка словом и делом не исключительно за «пятерки», но и за общение, дружбу, проявленное неравнодушие в отношении детей и взрослых, даже за забитый в ворота условного противника мяч;
- **структурировать** режим прежде своего дня, а затем режим дня ребенка, выделить в плане время для работы, отдыха и помнить, что уставший мозг и тело неспособны к преодолению даже незначительных барьеров;
- **обеспечить** здоровый рацион питания, в котором достаточно белков и витаминов для развития организма подростка;
- **принимать** во внимание темперамент юного школьника, учитывать, что медлительные и малообщительные дети требуют больше времени для адаптации в новой среде;
- **нагрузить** ребенка посильными домашними обязанностями – они отвлекут его от учебных дел, разнообразят дневной режим, блокируют вредные потребности и разовьют полезные навыки, которые пригодятся в жизни;
- **предоставить** сыну, дочери час-два собственного времени, которое необходимо им для расслабления, узнавания себя и своих потребностей, и как следствие - формирования интереса к самим себе;
- **разговаривать** с ребенком много и о разном, больше слушать, меньше поучать, а если поучать оказалось необходимо, то делать это своим примером, а не речевым назиданием;
- **быть или стать** самым уверенными в себе, чтобы развить такое же самоощущение у ребенка; помнить, что только уверенный человек со спокойным разумом способен к достижениям.