**В вашей семье пятиклассник?**

**Некоторые проблемы пятиклассников:**

* в письменных работах пропускает буквы;
* не умеет применять правила, хотя знает их формулировку;
* плохо владеет умением пересказа;
* невнимателен и рассеян;
* неусидчив во время занятий, индивидуальной работы;
* не умеет работать самостоятельно;
* постоянно что-то и где-то забывает;
* плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради);
* испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний;
* часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу;

**Уважаемые родители наших пятиклассников!**

 У вашего ребёнка наступила ответственная пора, он перешёл на II ступень обучения, стал пятиклассником! Это очень ответственный и сложный период в жизни каждого школьника. Каждый новый период в жизни че­ловека сопровождается новыми трудностями и переживаниями. Особенно остро такие трудности переживают дети. Только ребенок привык к условиям начальной школы, любимой учительнице, одноклассникам, как приходится снова привыкать к другим условиям, переходя в 5 класс. А здесь уже не одна учительница и не один кабинет.
 Наша задача - родителей, классного руководителя, психолога лицея помочь им в этом непростом вопросе. Практика показывает, что снижение успеваемости и рост проблем – учебных, социально-эмо­циональных, проблем со здоровьем – особенно заметны при переходе учащихся из начальной школы в пятый класс. Это связано не только с привыканием детей к новым условиям обучения, но и с особенностями предподросткового и раннего подросткового возрастного периода.

В начале отрочества (ранний подростковый возраст, 10-11 лет) с психикой ребенка происходят важные изменения: растет интерес к общению со сверстниками, появляется стремление утвердить в кругу друзей свою самостоятельность, независимость, личностную значимость. Все это способно «перевесить» интерес к учебе.

В это время формируются собственные моральные установки. Это период внутренних конфликтов, поиска себя. В этот период Ваш ребенок стремится к познанию окружающего мира, интересуется всем новым, хочет отстаивать свои права и независимость, противопоставляя себя старшим, но при этом по-детски рассчитывает на помощь, поддержку, защиту (и даже некоторый контроль) со стороны взрослых, хоть и не готов признаться в этом.

В лицее появилось много новых предметов, которые уже не столь «наглядны», как в начальных классах, и требуют особого внимания. Сейчас важно с самого начала объявить «бой» даже незначительным «белым пятнам», пробелам в усвоенном. Всем известно, что недоученное подобно снежному кому, который, нарастая, приводит к полному непониманию предмета, появлению негативного отношения к нему («Терпеть не могу историю!»), ухудшению отношений с учителем.

Дети с сильной нервной системой легко привыкают к разным требованиям разных педагогов (когда один учитель просит завести общую тетрадь, а другой — несколько тонких; один не придает большого значения аккуратности записей, а другой снижает балл за плохой почерк; один требует высказывать собственные мысли, а другой — заучивать материал строго по учебнику). Чего не скажешь о медлительных, впечатлительных пятиклассниках. Они могут не воспринимать объяснения, которые подаются в непривычной для них манере, на незнакомые интонации реагировать либо заторможено, либо эмоционально «взрываться». Настроение ребенка ухудшается, качество усвоения материала страдает, отношения с окружающими портятся.

«В начальной школе мы с ребёнком проблем не знали: неплохо учился, в школу шёл с удовольствием. Прошла только первая четверть пятого класса, а ребенка как подменили. Что происходит?» — недоумевают родители.

**Психолог рекомендует обратить внимание на следующие принципы общения с ребенком и способы преодоления тревожности пятиклассников:**

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
2. Доверяйте ребенку. Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
3. Предоставьте возможность ребенку общаться с одноклассниками у вас дома, с целью иметь возможность наблюдать за поведением детей.
4. Предоставьте ребенку больше самостоятельности в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью.
5. Поощряйте ребенка, и не только за учебные успехи. Используйте стимулы морального поощрения.
6. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
7. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабиль­ную атмосферу в доме. Спокойствие домашней жизни поможет ему более эффективно решать проблемы в лицее. Помните, что основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.
8. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Если ребенок обращается к Вам с вопросами, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывая их. После школы не торопите ребенка садиться за уроки — необходимо 2–3 часа отдыха (1,5 часа сна).
9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
10. Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих лицейских делах. Обязательно спрашивайте о его одноклассниках, событиях в школе, учебных предметах, педагогах. Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д.
11. В общении с пятиклассниками, при оказании им помощи в учебе важно использовать юмор. Важно, чтобы родители понимали значение юмора для развития детей, были терпимы к детским шуткам и умели использовать юмор в своих целях.
12. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
13. Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами — не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
14. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
15. Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
16. Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время — ваша задача.
17. Не отправляйте в лицей ребенка без завтрака.
18. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
19. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны — это поможет вам яснее понять ситуацию.

**Родителям о наказаниях:**

1. Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
2. Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
3. Шлепки могут только утвердить, но не изменить по­ведение ребенка.
4. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
5. Задача дисциплинарной техники — изменить желания ребенка, а не только его поведение.
6. Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.
7. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
8. Частые наказания побуждают ребенка оставаться ин­фантильным.
9. Наказание может заставить ребенка привлекать внима­ние родителей любыми средствами.
10. Недопустимы физические меры воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключите такие меры как физические и психические наказания.
11. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

**Чем заменить наказания?**

1. Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
2. Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведе­ние неправильно, но будьте предельно кратки.
3. Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ре­бенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь — подождите, пока поступок повторится.
4. Наградами. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

**Как поддержать самоценность ребенка:**

1. Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)
2. Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
3. Помогайте, когда он просит.
4. Поддерживайте каждый успех.
5. Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
6. Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

**Как научить детей общаться:**

1. Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.
2. Социальный успех определяется рядом условий:
* Личная привлекательность. Важно объяснить, как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность — это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.
* Навыки общения. Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения — обширная и многообразная практика.
1. Помогите ребенку стать хорошим другом. Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.
2. В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности. Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.
3. Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

**Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий:**

1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе.
2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей, если они не нужны для текущей работы). Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.
3. Важное правило — начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней.
4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство лицейского и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.
5. Нельзя, чтобы у лицеиста не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.
6. Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

**Чему необходимо научить ребенка?**

1. Любить себя. Любовь к себе — наиболее фундаментальная и сущест­венная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.
2. Интерпретировать поведение. Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок нау­чился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учи­тельница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.
3. Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.
4. Общаться с помощью слов. Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности.
5. Интересоваться и задавать вопросы. Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на заме­чательные вопросы, которые дети задают себе и окружаю­щим: «Почему солнце не падает с неба?», «Почему рыба не захлебывается в воде?», «Почему люди стареют?»
6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов. Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь — поймешь». Ребенка надо научить самому вылавливать ответы на вопросы, искать и находить их.
7. Не бояться неудач. Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и нака­зывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудач­ником.
8. Доверять взрослым. Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие раз­рушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа больше никогда не поругает».
9. Иногда родители думают, что ребенок не станет им до­верять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.
10. Думать самому. Чувство собственной уникальности и способности к вы­бору — жизненно важная часть человеческого существова­ния. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собствен­ными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже се­годня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.
11. Знать, в чем можно полагаться на взрослого. Ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объ­яснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящи­ми друзьями ребенка, которые приходят на помощь в труд­ную минуту, которые могут понять их и уважают их прав

**Кодекс истинного родителя:**

1. Если Я требую от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, я читаю сам много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.
2. Если Я требую, чтобы ребенок не лгал, я не лгу сам ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.
3. Если Я требую от ребенка проявления трудолюбия, я сам его проявляю и создаю условия для формирования у ребенка умения трудиться.
4. Если Я хочу, чтобы ребенок не воровал, я сам не должен создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).
5. Если Я хочу, чтобы ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, я начинаю с себя и сам уважительно и бережно отношусь к своим родителям.
6. Если Я хочу, чтобы ребенок не страдал от одиночества, я даю ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если я сам имею настоящих друзей и ребенок встречается с ними в своем доме.
7. Если Я хочу, чтобы меня любили, я буду открыт моим детям.
8. Если Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства, я буду с удовольствием учиться у детей.
9. Если Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть, я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
10. Если Я — единственный, кто может прожить мою жизнь, я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
11. Если Я чувствую страх, когда я беззащитен, я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.
12. Если Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов, я буду стараться смягчать удары.

*Только добрый пример отца и матери может дать добрые всходы!*

**Хотелось бы, чтобы эти советы помогли Вам и Вашему ребёнку быстрее адаптироваться к 5-му классу!**

*Приложение 1*

**Зубрить или не зубрить?**

Чаще всего родители заставляют малыша зубрить необходимый материал по старинке - наизусть, как стихи.
Пока объём информации невелик, это более или менее эффективно. Но стоит ему увеличиться, как ребенок вновь оказывается перед прежней проблемой. Ведь механическое запоминание (зубрежка) годится лишь для того, чтобы запомнить всю информацию на короткое время, воспроизвести её - например, на уроке - и вскоре забыть.
Для того, чтобы информация сохранялась в памяти будущего первоклассника надолго, необходимо сформировать произвольную память. То есть родители должны научить ребенка систематизировать и структурировать заучиваемый материал, связывать новые элементы с уже знакомыми, "подключать" к процессу заучивания не только зрительную и слуховую память, но и пространственную и ассоциативную.
И чтобы игры и упражнения на развитие памяти принесли ощутимую пользу, они должны гармонично активизировать все виды памяти.

**Полезные игры для будущих отличников.**

***Комикс***

Прочитайте ребенку небольшой, но достаточно сложный рассказ. Попросите схематично нарисовать самые важные моменты. Если рисунок не получается, прочтите еще раз, а ребенок пусть рисует, слушая вас. Через некоторое время попросите его рассказать историю, опираясь на получившийся комикс.

***Пуговицы***

Эта азартная игра развивает зрительную, пространственную и комбинаторную память. Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Первый игрок выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

***Кукловод***

Завяжите ребенку глаза и поводите его в полном молчании, как куклу, по несложному маршруту: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот направо, 2 шага назад, поворот налево, 5-6 шагов вперед, поворот налево и т.д. Затем завяжите ребенку глаза и попросите его повторить все движения самостоятельно. Когда это начнет получаться, добавьте движения руками и головой и т.д.