

## **Рекомендации для родителей по снижению адаптационных трудностей пятиклассников**

### **1. Снижение мотивации и направленности на учебную деятельность**

#### **Как отследить**

Пятиклассники не хотят учиться, с неохотой идут в школу, делают уроки. Предпочитают любую деятельность учебной.

#### **Как себя вести**

Учитывайте начинающийся подростковый возраст: интересы меняются, в центре внимания подростка оказывается его собственные качества, отношения с ровесниками, самовыражение. Ребенок отвергает прежние авторитеты, ориентируется больше всего на мнение сверстников, часто стремится учиться как они, в ряде случаев – не лучше, чем они. Обсуждайте обучение с точки зрения его содержания, не оценок. Спросите ребенка, чему сегодня учились на уроке, что было интересно, что получается, что нет. Помните, что главный действующий мотив обучения – не принуждение, не ЕГЭ, а интерес и возможность самовыражения в учебе. Транслируйте позитивное отношение к образованию: знания развивают человека независимо от того, чем он будет в жизни заниматься; образование и умение работать с информацией, проявлять волю всегда становятся преимуществом человека.

Учитывайте, поощряйте и развивайте интересы ребенка, даже если они не связаны с обучением. Реализуя свои интересы, дети учатся исследовать, достигать целей, контактировать с миром. Сами давайте образец положительного отношения к знаниям: читайте, обсуждайте интересные для вас факты из любой области, сравнивайте мнения, задавайте вопросы и отвечайте на них. Помните, что заинтересоваться чем-то можно только добровольно; не пытайтесь заставить иметь интерес к учебе, а помогайте найти свой смысл в том, чтобы справляться с заданиями. Учитывайте, что доброе слово и дельный совет поддержат мотивацию, а упреки и давление снизят. Развивайте интересы и кругозор ребенка, насыщайте жизнь семьи событиями, в которых ребенок узнает новое, получит впечатления, чему-то научится – это развивает учебную и познавательную мотивацию.

### **2. Трудности ориентации в учебной деятельности и снижение успеваемости**

#### **Как отследить**

Ребенку тяжело учиться: он жалуется, что не понимает тему и содержание урока. Оценки ухудшаются.

#### **Как себя вести**

Разговаривайте с ребенком о школе, не сводя разговор к оценкам. Расспрашивайте о новых учителях, уроках, одноклассниках, кабинетах, мероприятиях. Старайтесь быть в курсе школьной жизни ребенка.

Первое время напоминайте проверить, собраны ли все принадлежности в школу.

Проверяйте электронный журнал, обсуждайте оценки без критики: не «почему два», «ты что, хуже всех?», а «что не получается?», «чем помочь?». Не учитесь за ребенка, а конструктивно участвуйте в его обучении: помогите организовать режим дня так, чтобы у ребенка было и четкое время на выполнение уроков, и личное время на отдых и развлечения.

Если ребенок отлынивает от домашних заданий, используйте не принуждение и уговоры, а способы направить ребенка на решение этой проблемы:

- опишите проблему: «я вижу, уроки еще не сделаны»;

- назовите свои ожидания: «я надеялась, к моему возвращению ты будешь свободен и мы посмотрим кино»;
- предложите выбор: «сделаешь сейчас или после прогулки?», «начнешь с самого сложного или сначала простое?»;
- дайте информацию: «на собрании говорили, из-за неделанных уроков много двоек»;
- назовите свои чувства: «я переживаю, что ты придешь в школу неготовым», «мне не нравится, что надо тебе напоминать об уроках».

Если вы будете оказывать давление, принуждать, ребенок будет сопротивляться: откладывать на потом, забывать, копать. Если возникли серьезные проблемы с успеваемостью, идите к учителю, задайте вопросы: какова дисциплина ребенка на уроке, какие трудности у него есть, что и в какие сроки сделать, чтобы ему помочь.

### **3. Эмоциональные и дисциплинарные трудности**

#### **Как отследить**

Вы замечаете, что ребенок подавлен или наоборот чрезмерно возбужден. Педагоги жалуются на дисциплину. Ребенок закрывается, не хочет говорить о том, что происходит в школе.

#### **Как себя вести**

Будьте родителем, а не домашним учителем, оставайтесь в родительской роли. Не нужно использовать каждый разговор для того, чтобы чему-то научить, исправить, сказать, как надо было поступить, а как не надо. Не продолжайте «школьный стресс» дома. Проявляйте интерес и внимание к ребенку.

Учитесь слушать и предоставлять ребенку возможность выразить эмоции и найти способ справиться со сложными ситуациями. Внимательно его слушайте, не давайте никому оценок. Если ребенок сообщает о трудностях (получил плохую оценку, поссорился, учитель сделал замечание), не спешите давать свою оценку или совет. Дайте понять, что услышали, поняли («ооо», «ну и ну», «представляю»), позвольте высказаться. Спросите, как ребенок планирует действовать дальше, свое мнение выражайте деликатно.

Не фиксируйтесь на ошибках: человек – это тот, кто ошибается. Стремитесь к предсказуемости и последовательности собственного поведения, воспитательных установок.

Следите за тем, чтобы у ребенка было время на отдых, свободное времяпрепровождение, игру и общение. Не пытайтесь договориться с ребенком, когда он устал, голоден, у него информационная или эмоциональная перегрузка: дайте отдохнуть, восполнить силы, побыть одному. Уберите хотя бы на полгода ненужную нагрузку, все то, без чего можно обойтись. Если у ребенка выявлены трудности в адаптации к пятому классу, проконсультируйтесь с психологом, как вам действовать, чтобы помочь ребенку.

### **4. Перестройка межличностных отношений**

#### **Как отследить**

Ребенок сам рассказывает о том, что в классе все не так. Вы понимаете, что у него проблемы с общением со сверстниками.

#### **Как себя вести**

Учитывайте и поощряйте стремление ребенка к общению со сверстниками и популярности у них. Это естественная и необходимая часть взросления. Не пытайтесь запретить ребенку общаться в социальных сетях, он найдет способы обойти запрет, но научится не доверять вам. Почитайте информацию о безопасности в сети, например, «Дети

России онлайн» <http://detionline.com/>, и о буллинге, например, [travlinet.ru](http://travlinet.ru/). Обсудите прочитанное с ребенком. Допускайте возможность, что ребенок будет не соглашаться с вами, таким путем тренируется и умение отстаивать свое мнение и противостоять давлению ровесников.

Проявите гибкость в требованиях к стилю одежды, прически. «Немодные» подростки часто становятся объектом травли, а вкус еще будет развиваться, подростковые вкусы не навсегда. Если замечаете или узнаете от педагогов, что ребенок подвергается травле или не умеет дружить, незамедлительно обращайтесь за помощью к психологу, в случае травли – к администрации школы.