5 класс – адаптация ребенка

Переход в **5 класс** – это серьезные перемены в жизни школьника, который к тому же переживает еще и возрастные изменения.

**Адаптация ребенка** потребует особого внимания родителей.

 **К чему нужно адаптироваться?**

К чему заставляет адаптироваться ребенка 5-й класс?

* К новому классному руководителю и наличию разных учителей по предметам.
* К разным кабинетам.
* К новому коллективу одноклассников.
* К разным стилям преподавания.
* К разным требованиям учителей.
* К новым стандартам поведения.
* К большому объему информации.
* К новой школе (при переходе в новое учебное заведение).

**Побочные действия адаптации к 5-му классу**

Адаптация к 5-му классу может вызывать у ребенка:

* чувство неуверенности;
* чувство страха перед несоответствием своих способностей ожиданиям ребенка;
* повышенную тревожность;
* снижение работоспособности;
* проявления забывчивости, неорганизованности;
* обостренная «развязность» в поведении/ робость;
* психосоматические заболевания.

**Советы родителям 5-класников**

С целью более легкой адаптации предлагаю родителям следующие рекомендации:

* первое время не «выбивать» из ребенка прежних результатов в учебе;
* не ругать ребенка в присутствии друзей и других родственников;
* не сравнивать с другими детьми;
* не унижать и не оскорблять ребенка в словесной форме;
* не наказывать, лишая ребенка удовольствия;
* постепенно приучать ребенка к самоконтролю и самоорганизации;
* не забывать о неформальном общении с ребенком в доброжелательном тоне;
* активно демонстрировать свою заинтересованность в школьной жизни ребенка;
* поддерживать ребенка в сложных эмоциональных состояниях;
* контролировать состояние здоровья ребенка;
* быть терпеливыми и чаще вспоминать о любви к ребенку, о его ценности.

**Адаптация ребенка к 5 классу** непременно пройдет успешно, если ребенок будет ощущать родительскую любовь и поддержку.

 Терпения вам и успехов вашему школьнику!