**Рекомендации для родителей по поддержке детей в период перехода в пятый класс.**

   Как вы думаете, что значит для ребенка быть «пятиклашкой»? Значит ли это радость от своей самостоятельности и взрослости, удовольствие от получения новых знаний, стремление к новым успехам? Или пятый класс станет испытанием на прочность, источником страхов и эмоциональной перегрузки?

   Во многом это зависит от нас с вами.

   Расставание с начальной школой и переход на новую ступеньку образования – особенный этап в жизни ребенка, и к нему надо как следует подготовиться. Что могут сделать родители? Многие трудности возникают из-за того, что ожидания ребенка по отношению к пятому классу расходятся с реальностью. Наша общая задача – сформировать адекватное представление о средней школе. Может показаться странным, но зачастую четвероклассники почти ничего не знают о том, что их ждет в пятом классе. Хотя взрослые много говорят об этом, но говорят очень обобщенно: «В пятом классе все будет по-другому», «Вот в пятом классе увидишь, что надо быть самостоятельным», «В пятом классе будет очень сложно» и т.д. В результате в сознании ребенка складывается смутная, расплывчатая картина, в которой смешиваются тревоги по поводу будущих трудностей и предвкушение большей свободы. Вот что пишут дети в сочинениях на тему «Я – будущий пятиклассник»: «В пятом классе будет очень тяжело. Придется сильно напрягать свою голову», «В пятом классе жизнь ожидается сложная и трудная», «Будет трудно, придется заниматься часами», «Я очень волнуюсь, не представляю, что будет первого сентября в пятом классе».

   Итак, в первую очередь надо подробно проинформировать ребенка о том, как будет устроена его жизнь в пятом классе, помочь настроиться на изменения. Обсудите, какие предметы он будет изучать, сколько уроков в день обычно бывает по расписанию, как он будет возвращаться домой и т.п.

   Но, конечно, только передачи информации недостаточно. Следующий важный шаг – пробудить и поддержать желание ребенка меняться, становиться более взрослым и ответственным. Здесь очень важны ваша наблюдательность и ваша собственная готовность перестраивать взаимоотношения с ребенком, поэтому основная рекомендация – начните с себя. Переход в среднюю школу – важный этап не только в жизни ребенка, но и в вашей. Пришла пора переоценить взаимоотношения в семье, отказаться от каких-то привычек, поменять некоторые приоритеты.

   Часто мы, взрослые, постоянно погруженные в повседневные дела, не замечаем, что у ребенка назрела потребность расширить пределы своей свободы и самостоятельности. Бывает и так, что мы не готовы ему эту свободу предоставить. К концу начальной школы у детей развивается чувство взрослости, которое необходимо поддержать и развить, дать ему возможность реализоваться в конкретных делах. Попробуйте посмотреть свежим взглядом на повседневную жизнь Вашей семьи. Кто следит за тем, чтобы был собран портфель и сделаны уроки? Кто отвечает за своевременный приход в школу? Кто решает, что делать ребенку в свободное время?

   В конце начальной школы целесообразно поручить ребенку более серьезные домашние дела, за которые он сам будет отвечать. Обсудите, в каких семейных делах он еще мог бы принять участие, в решении каких семейных вопросов будет учитываться его голос. Полезно подчеркнуть новый статус ребенка и внешне: выделить дополнительное место для занятий и книг, купить более «взрослые» вещи.

   Таким образом, нам нужно принять новую роль ребенка, его более взрослый статус и помочь ему наполнить их новым содержанием.

    Еще один серьезный момент, на который стоит обратить внимание – отношения Вашего ребенка с одноклассниками. Именно классный коллектив может сыграть как положительную, так и отрицательную роль в адаптации Вашего ребенка к пятому классу. Если у ребенка много друзей, дети привыкли помогать одноклассникам, поддерживать в трудных ситуациях, то и в пятом классе они помогут друг другу справляться с различными сложностями. Если же класс недружный, дети часто ссорятся, то, после ухода класса из-под постоянной опеки учителя начальной школы, проблемы в отношениях могут усугубиться и стать источником дополнительного напряжения в период адаптации. Важно настраивать ребенка на положительное отношение к одноклассникам и взаимопомощь, учить конструктивно решать споры и улаживать разногласия. Нужно поддерживать контакты с другими родителями класса, стараться показывать детям пример дружеских отношений.

   Учебная нагрузка детей в пятом классе увеличивается. Если у ребенка есть большие пробелы в знаниях или стойкие трудности в обучении, необходимо обратить на это серьезное внимание, постараться за лето подтянуть программу или обратиться за помощью к специалистам.

   Но, конечно, летние каникулы - это прежде всего время для отдыха и оздоровления. Постарайтесь, чтобы Ваш ребенок получил необходимую зарядку перед предстоящим учебным годом. Если есть необходимость пройти медицинские обследования или лечение, также стоит сделать это до первого сентября, чтобы потом ничто не отвлекало пятиклассника от занятий.

    Если мы сделали все возможное для подготовки детей к переходу в пятый класс, то их адаптация к новым условиям обучения пройдет значительно легче. Однако и дальше им будет нужна наша поддержка.

Что родителям нужно знать о периоде адаптации к средней школе? Прежде всего, то, что этот период длится все первое полугодие. Ребенок испытывает не только серьезную учебную нагрузку, но и эмоциональное перенапряжение, что может проявиться в перепадах настроения, нежелании идти в школу, раздражительности или повышении тревожности, снижении успеваемости или в более частых заболеваниях. Особенно силен риск дезадаптации в течение второго месяца обучения, т.е. в октябре, когда накапливается усталость. Если адаптация протекает нормально, то состояние ребенка постепенно нормализуется, и в декабре мы уже можем говорить об успешности адаптации. К сожалению, не все дети проходят этот период легко. Если трудности не исчезли и период адаптации сильно затягивается, стоит обратиться к школьному психологу.

   Как можно помочь детям в этот момент? Прежде всего – правильно организовать их режим, чередовать учебную нагрузку с интересным досугом, оздоровительными мероприятиями, прогулками. Но не нужно торопиться записывать ребенка в большое количество новых кружков и секций, иначе избыток впечатлений создаст эмоциональную перегрузку, да и времени на учебу будет оставаться мало. Постарайтесь спланировать жизнь вашей семьи так, чтобы в первом полугодии у ребенка была возможность спокойно освоиться в средней школе. Отложите разные семейные мероприятия, которые могут сильно отвлекать детей – ремонт, приезд гостей на длительное время и другие.

В этот период детям очень нужна эмоциональная поддержка родителей. Дайте им право на ошибку, им действительно нелегко справляться с новыми требованиями, и если их успехи ниже тех, что Вы ожидали, дайте детям понять, что эти трудности временные, что вместе с Вами они их постепенно преодолеют.

Одной из распространенных причин школьной дезадаптации становится снижение школьной мотивации. Чтобы интерес к школе у ребенка не угасал, важно, чтобы родители вовремя заметили, к каким школьным предметам он проявляет больше внимания, что его увлекает, и помогли развить эти наклонности, поддерживая стремление к познанию нового. Дополнительная литература, факультативы, экскурсии, участие в конкурсах и олимпиадах по предметам способствуют раскрытию способностей, повышению уверенности в себе, и, в конечном счете, формированию устойчивой учебной мотивации.

   В средней школе после уроков проводится гораздо больше мероприятий – классные часы, дополнительные занятия, факультативы, соревнования. У ребенка могут появиться общественные обязанности, которые требуют времени. Иногда ребенку бывает трудно разорваться между требованиями учителя остаться на классный час и требованием родителей срочно идти к репетитору. Да и просто пообщаться с одноклассниками после школы детям очень важно. Нужно быть готовым к тому, что дети не будут всегда возвращаться домой сразу после уроков, что у них появляются новые интересы и занятия. Планируя день так, чтобы дать своему ребенку дополнительное время для его новых дел, Вы тем самым даете ему возможность соответствовать новому статусу и помогаете ему адаптироваться в средней школе.

**Желаем успеха!**