**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ**

**Физиологическая адаптация:**

* Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
* Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильностью светового режима.
* Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
* Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей . Организация правильного питания.
* Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалок, ганте- лей и т. д.
* Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
* Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

**Психологическая адаптация:**

* Первое условие школьного успеха ребенка -- безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
* Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
* Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
* Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают, к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
* Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**Первый раз - в пятый класс**

* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем.
* Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и так далее), сообщите об этом классному руководителю. Именно изменениями в семейной жизни часто объясняются внезапные перемены в поведении детей.
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей, предложите ему описать их, отметить какие-то особые черты.
* Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.
* Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить одноклассникам и спрашивать уроки, делать часть домашних заданий на продленке.
* Помните, что основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.