***Психологическая служба МАОУ гимназии №70***

|  |
| --- |
| **Рекомендации для родителей пятиклассников.**  **Воодушевите ребенка на рассказ о школьных делах.** Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, внимательно беседуйте с ребенком о школе.  Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.  **Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.** Без колебаний побеседуйте с учителем, если Вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем.  **Найдите возможность познакомиться** с новыми педагогами своего ребенка. Если считаете нужным, расскажите им о каких-либо особенностях сына или дочери. Узнайте об их требованиях, критериях оценки и т. д. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с классным руководителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.  **Во время любой беседы с учителем** выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между Вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.  **Приглашайте к себе домой** одноклассников сына или дочери. Особенно, если это другой класс или школа. Так вы поможете своему ребенку быстрее наладить контакты в новой среде, обрести эмоциональную поддержку.  **Знайте особенности школы, где учится ваш ребенок.** Вам необходимо знать, какова школьная жизнь Вашего ребенка. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Следует иметь информацию о дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой Вашему ребенку.  **Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.** Научите, как справляться с возросшими учебными нагрузками. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания и следите за выполнением этих установок.Учите добывать необходимую информацию из самых разных источников: из газет и журналов, из справочной литературы, в Интернете. Покажите, как работать с разными словарями, энциклопедиями, справочниками. Все это - подготовка к учебе и в старших классах, и в ВУЗе. Обратите внимание, умеет ли ребенок выделить главное в предложении, абзаце, параграфе, статье, составить краткий конспект. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Однако если ребенок обращается к Вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.  **Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.** Выясните, что вообще интересует Вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.  Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.  **Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.** Ваш ребенок не должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.  **Обратите внимание на отношение вашего пятиклассника к школьным оценкам.** Важно, чтобы он понимал: разные люди, в том числе и учителя, могут оценивать по-разному и результаты его работы и его самого как личность. В средней школе легче будет тому, кто не делает трагедии из школьной отметки. И тут, конечно, многое зависит от родителей: нельзя, чтобы наши неправомерные ожидания и высокие требования отравляли ребенку жизнь.  К сожалению, родители вольно или невольно выстраивают свое отношение к ребенку в зависимости от его успеваемости. Дети улавливают эту связь быстрее, чем взрослые: «Мама не очень меня любит, потому что я не всегда пятерки получаю». Связывая свое отношение к ребенку с его отметками, особенно если эти отметки не соответствуют их ожиданиям, родители затрудняют формирование адекватной положительной самооценки школьника, способствуют появлению у него неуверенности в себе, мешают развитию интереса к учению. Родителям необходимо помнить, что в учении важна не столько отметка, сколько реальные знания и умения ученика, его трудолюбие, ответственность, потребность в получении новых знаний. К тому же следует учитывать, что успешность ребенка в учении определяется множеством факторов. Не последнюю роль среди них играет вера родителей в возможности своего ребенка, а также их способность оказать ребенку реальную помощь в учебе.  Повышенная тревожность чаще возникает не из-за реальных неуспехов (хотя бывает и такое), а из-за страха не соответствовать установкам родителей*.*  **Обращайте внимание на физическое самочувствие ребенка, его эмоциональное состояние, изменения в поведении.** Кто-то из детей становится более тревожным или робким, кто-то больше утомляется или становится менее организованным, чем раньше. По данным школьных психологов, какие-то изменения в первое время наблюдаются у 70-80 процентов пятиклассников. Старайтесь, чтобы ребенок соблюдал режим дня, создайте дома щадящую, спокойную обстановку. При необходимости (если, например, у ребенка стойкие нарушения сна, он чаще стал болеть, постоянно снижено настроение и др.) обратитесь к врачу. Не забывайте о возможности консультации у детского психолога.  **Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.** Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни Вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе!  ***Успехов и взамопонимания Вам!*** |