**ПАМЯТКА**

**Рекомендации родителям**

**5-классников**

Переход ученика из начальной в среднюю школу всегда сопровождается повышенной психологической нагрузкой. Будучи в последнем классе начальной школы старшим среди детей этого звена, ученик становится в средней школе младшим. Кроме того, на его плечи «сваливается» необходимость изучения предметов, которые требуют внесения корректив в распорядок дня и организацию подготовки к занятиям.

Как помочь ребенку безболезненно адаптироваться в новых для него условиях? Каким образом строить с ним отношения, чтобы лучше понимать его и своевременно помочь?

1. ***Проявляйте постоянный интерес к жизни ребенка:***

- не ждите приглашения в школу, а сами спросите у классного руководителя о состоянии дел у вашего ребенка. Встреча с учителем поможет увидеть что-то новое в характере ребенка, очень важное для установления с ним взаимопонимания;

- регулярно просматривайте дневник ребенка и те оценки, которые он получает, выскажите при этом вслух себе удовлетворение или недовольство, при этом ведите себя так, чтобы ребенок почувствовал, что вы его понимаете, поддерживаете его, успокойте, придайте ему уверенности в своих силах;

- внимательно следите за успехами и неудачами ребенка по всем предметам;

-

- дайте ребенку возможность подробно рассказать вам об увиденном, прочитанном;

- не перегибайте, не останавливайте его, когда он хочет вам поведать о своих вкусах, увлечениях, проблемах, планах;

1. ***Наблюдайте за его здоровьем:***

- не позволяйте ему долго вечером сидеть за книгами или перед телевизором; - спокойный и долгий сон необходим ребенку;

- всегда уделяйте внимание питанию. Если оно поспешное и не достаточное, то это может привести к ослаблению внимания на уроке и снижению трудоспособности;

- наблюдайте за чередованием труда и отдыха.

1. ***Помогите ребенку в организации его труда:***

- приучите, чтобы свой портфель ученик готовил заранее, а не тогда, когда необходимо идти в школу;

- дневник должен вестись аккуратно, а задания записываться ясно и понятно;

- проверяйте качество выполнения заданий, при необходимости постарайтесь помочь;

- на подготовку к занятиям в средней школе у ребенка есть несколько дней, приучите распределять время и силы равномерно, а не делать все в последний момент;

- внимательно относитесь к распорядку дня ребенка; всегда предусматривайте время для решений его личных дел.