

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

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.

4. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для выполнения их наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

5. 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: любит фильмы – купите книгу, по которой поставлен фильм, так возникнет любовь к чтению; любит играть – покупайте справочники, так возникнет стремление

узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.

6. Особенности усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

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.

***За консультацией обращайтесь
в кабинет 216***

***Педагог-психолог
Ильевская Ольга Юрьевна***

Внимание: Пятиклассник!



Трудности адаптационного периода и способы их преодоления

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

Пятый класс – важный этап в жизни школьника. С одной стороны, ребенок уже наслаждался всеми прелестями школьной жизни и, возможно, слегка устал от учебы. С другой – он полон ожидания чего-то нового и интересного.

Факторы, затрудняющие адаптацию

1. Противоречивость и рассогласованность требований разных педагогов. К школьнику впервые много человек предъявляют много требований. И он должен научиться учитывать эти требования, соотносить их друг с другом, преодолевая связанные с этим трудности, потому что эти умения необходимо во взрослой жизни.

2. На пятиклассника обрушивается поток информации, насыщенный терминами, непонятными словами. Выход простой: разъясните ребенку, что неполное, неточное понимание слов нередко лежит в основе непонимания школьного материала и в связи с этим необходимо обращаться к справочникам, словарям.

3. В пятом классе многие дети ощущают одиночество, так как любимой первой учительницы нет рядом, а классному руководителю часто не хватает времени уделять им внимание в той же мере. Важно понять, что все это – естественные переживания, которые

необходимы для развития школьника, так как они помогают ему стать взрослым.

Как помочь школьнику сохранить работоспособность?

1. Вернувшись из школы, ребенок должен хотя бы несколько минут полежать спокойно, расслабившись. После обеда очень хорошо совершить небольшую прогулку.

2. Ребенку не следует часами сидеть за учебниками. Через каждые 30-45 минут следует делать 15-минутные перерывы.

3. Самое лучшее средство для восстановления потраченной энергии – сон. Дети 8-10 лет должны спать не менее 10 часов, 12-15 лет – 8-9 часов.

Какие признаки в поведении ребенка свидетельствуют о дезадаптации школьника?

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те, или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;

- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Что можно сделать, чтобы облегчить адаптацию ребенка?

1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, которые ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, учителях.

2. 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. Даже если нет особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.