***Рекомендации педагога-психолога. ***

***Ваш ребенок пятиклассник. Успешная адаптация к среднему звену.***

Переход в **5 класс** – это серьезные перемены в жизни школьника, который к тому же переживает еще и возрастные изменения.

**Адаптация ребенка** потребует особого внимания родителей.

***Рекомендации для родителей по сохранению физического здоровья детей:***

-посещение спортивных и танцевальных секций; максимальное развитие двигательной активности;

-достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);

-необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий;

-наблюдение родителей за правильной посадкой ребенка за рабочим столом во время выполнения домашних заданий, правильность светового режима;

-предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук; подвижные игры; закаливание;

-организация правильного питания: обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей;

-организация режима дня (составить режим дня вместе с ребенком).

***Рекомендации родителям пятиклассника***

***для профилактики проблем в адаптации***

 1.Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

 2.Напомнить ребенку, чтобы он при необходимости спрашивал у учителя, если у него есть непонятные вопросы, параграфы, темы.

 3.Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться к классному руководителю. Помогите ребенку выучить имена новых учителей. Предложите ему описать их, отметить какие-то черты. Помогите определиться с требованиями по каждому предмету, напишите их на бумаге.

 4.Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Общение с ребенком после прошедшего школьного дня.

 5.Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

 6.Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

 7.Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля над его учебной деятельностью. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

 8.Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

 9.Развитие самоконтроля и самооценки ребенка.

10.Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношении с другими детьми.

11.Особые усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения. Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка) сообщите об этом классному руководителю. Сохраняйте с ребенком доверительный стиль отношений.

12.Если у ребенка имеются проблемы по здоровью, то обсудите их с классным руководителем.

**Адаптация ребенка к 5 классу** непременно пройдет успешно, если ребенок будет ощущать родительскую любовь и поддержку.

Терпения вам и успехов вашему школьнику!

***Педагог –психолог Веретенникова Ольга Владимирова (кабинет № 49)***

***Возрастные особенности учащихся 6 классов***

 Шестиклассники характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Этот возраст можно обозначить как период «зенита любознательности». Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу.

 В это время школьные интересы уступают свое место внеучебным: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы.

 Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Специфика интересов заключается в том, что в значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья, и если хочет войти в какую-то компанию, подружиться с кем-нибудь, то начинает действительно интересоваться тем, что интересно этой компании. Если увлечение носит позитивный характер, то родителям и педагогам важно помочь ребенку в его делах.

 Отдельно следует сказать о музыкальных пристрастиях школьников. Именно в это время у подростков обычно возникает интерес к различным ансамблям, группам, исполнителям. Во многом он определяется существующей в школе, в компании сверстников модой на те или иные музыкальные направления.

 Подростку становится неинтересным многое из того, чем он увлекался раньше. С этим связано чрезвычайно сложное и серьезное по своим последствиям полное отсутствие интересов, которое можно наблюдать в этот период, но чаще — в начале старшего подросткового возраста.

 Сталкиваясь с первым неуспехом (или недостаточным успехом), он быстро разочаровывается в этой сфере или в самом себе. Поэтому поддержка подростка, укрепление его самооценки, обучение анализу причин неудач являются значимыми факторами развития интересов.

 У младшего подростка возникает чувство взрослости - особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса.

 В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы окружающие с уважением выслушивали их точку зрения, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии. Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в семьях с повышенной « опекаемостью», родители которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков.

 Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними еще не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе. У многих шестиклассников снижается самооценка из-за телесных изменений, неуверенности в своей в своей взрослости. Поэтому важно подчеркивать ценность и уникальность каждого, повышать его самоуважение.

***Организация режима дня учащегося второй смены.***

 В основе правильно организованного режима дня школьников, независимо от того, в какую смену они занимаются, лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов распорядка. Если каждый день в одно и то же время ученик готовит уроки, ест, ложится спать, то очень скоро его организм окажется подготовленным к этому повторяющемуся изо дня в день циклу. Приготовление уроков в одни и те же часы сокращает время вхождения в работу.

 Ученик, занимающийся во вторую смену, должен вставать не позднее 8 часов. До завтрака в течение 30 минут ребенок застилает постель, делает гимнастику, умывается, одевается. Последующие 20— 30 минут отводятся на завтрак. Выполнение домашних заданий примерно с 9-11 часов.

 Норма продолжительности выполнения домашних занятий школьников в пятом — седьмом классах — до 2,6 часа. После 25—30 минут работы целесообразно устраивать 5 — 10-минутные перерывы, во время которых учащиеся выполняют несколько простых физических упражнений. При более продолжительных домашних занятиях у ребенка снижается работоспособность, и это отрицательно сказывается на качестве выполнения задания.

 После приготовления домашних уроков — занятия по собственному усмотрению (чтение художественной литературы, конструирование, рисование, просмотр телевизионных передач, работа по дому).

 Время с 11.00 — 11.30 до обеда, т. е. до 13 часов, следует отвести для подвижных игр и спортивных развлечений на открытом воздухе: зимой — коньки, лыжи, санки; весной и осенью — «классики», скакалки, лапта. Однако чрезмерная двигательная активность может служить источником утомления, что нежелательно перед занятиями в классе. Поэтому такие напряженные игры, как футбол, волейбол не рекомендуются.

 Перед уходом в школу ученик должен обязательно пообедать. По возвращении сразу делать уроки не стоит. Ведь школьник устал и работоспособность снижена. Вечернее время (ужин в 19.00—19.30) плодотворно для творческой деятельности детей, занятий любимым делом. Продолжительность ночного сна зависит от возраста. Учащиеся 6 классов должны ложиться спать не позднее 22 часов. Это необходимо строго соблюдать, так как недосыпание часто служит причиной возникновения детских неврозов.

***Педагог – психолог Веретенникова О.В. (кабинет № 49)***

***Рекомендации педагога – психолога***

***Памятка для родителей шестиклассников***

 В 11 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Ведущая деятельность подростка – общение, главное новообразование этого возраста – чувство взрослости. Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:

 1. У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).

 2. Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.

 3. Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.

 4.Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.

 5. Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).

 6.Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.

 7. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.

 8.Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.

 9. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.

 10. В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

***Рекомендации педагога-психолога.*** ******

 ***Организация режима дня восьмиклассника.***

Человеческий организм – система, насквозь пронизанная ритмами. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца, частота дыхания, электрическая активность мозга. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни всегда и все находили полезным, положительно влияющим на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь, изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчает выполнение всех дел, успешнее идет учеба. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше. Наш организм нуждается в поступлении пищевых веществ в определенном ритме.

**Режим дня восьмиклассника:**

1. Утром просыпаться за 10-15 мин. до вставания, рассчитывать время на то чтобы спокойно позавтракать и собраться в школу. Каждое утро начинать с утренней зарядки (профилактика простудных заболеваний).
2. Обязателен горячий завтрак перед школой (профилактика заболеваний со стороны ЖКТ).

3) Вернувшись из школы, пообедать, отдохнуть, только потом приступать к выполнению домашних заданий. Выполнение уроков желательно до 18-19 часов вечера, когда работоспособность высокая.

4) При выполнении домашних заданий необходимо делать перерыв на 15-30 минут, желательно активный: встать, походить, сделать зарядку, выполнить несложную работу по дому. Поддерживать щадящий режим при выполнении домашних заданий.

5) Вечером спать ложиться систематически одинаково на протяжении учебного года не позднее 11 часов. Ребенку необходимо отдохнуть и восстановить свои силы.

6) Ограничьте просмотр телевизора, компьютера, так как это перегружает нервную систему ребенку в интенсивный учебный период.

7) В выходные дни желательно поддерживать режим дня, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, плавать.

8) Помогите ребенку научиться планировать свой день!

 Постарайтесь сформировать чувство ответственности при организации рабочего дня вашего восьмиклассника, для того чтобы легко выполнить намеченную работу на уроках, отдохнуть и подготовиться к новому рабочему дню. Строгое соблюдение режима дня – это профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний органов зрения и заболеваний органов дыхательной системы.

 Поэтому, необходимо:

-полноценное питание;

-соблюдение режима дня;

-чередование кружков интеллектуального и спортивного направления;

-ежедневные прогулки на свежем воздухе;

-развитие самодисциплины.

Подростковый возраст – это период в жизни человека, когда происходит его формирование как личности. От того какой образ жизни выберет ваш подросток зависит его здоровье, будущий образ жизни, возможно и карьера. Соблюдение режима дня поможет сэкономить время, повысить жизненный тонус, успеваемость, перестроиться и начать экономно расходовать резервы своего организма.

***Педагог-психолог Веретенникова О.В. (кабинет № 49)***