

## Рекомендации родителям

### *« Как строить свои взаимоотношения с младшим подростком»*

Резкая смена учебной ситуации - **дополнительная нагрузка на психику** пятиклассников Она делает **одних детей – более тревожными, робкими, неуверенными, других – более развязными, чрезмерно шумными, суетливыми, неусидчивыми.** И у тех, и у других в этот период снижается работоспособность, они могут быть более забывчивыми, неорганизованными, чем были раньше. Дети чаще болеют психосоматическими заболеваниями, у них может нарушаться сон, ухудшаться аппетит. До 70 –80% школьников в этот период испытывают функциональные изменения в той или иной форме. В связи с этим дети могут неадекватно реагировать на замечания, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности к средней школе, но и от умения налаживать отношения, соблюдать школьные правила, от культурных навыков.

У большинства пятиклассников отклонения в самочувствии и поведении носят временный характер и исчезают примерно через 3-4 недели занятий. У некоторых детей процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и дольше.

К сожалению, какая-то часть пятиклассников оказывается неспособной самостоятельно справиться с задачами изменившейся учебной ситуации. В этом случае мы имеем дело с **школьной дезадаптацией** (интеллектуальной, поведенческой, коммуникативной, соматической, эмоциональной). Такие дети нуждаются в скорой педагогической и психологической помощи.

#### **Первые признаки возникающей дезадаптации школьников:**

1. Усталый утомленный вид;
2. Нежелание работать на уроке и выполнять домашнее задание;
3. Нежелание делиться впечатлениями о школьных событиях, стремление переключить внимание на другие темы
4. негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
5. постоянные жалобы на плохое самочувствие

Понятно, что **на учителях и родителях** лежит ответственность за то, чтобы сделать этот адаптационный период менее болезненным, не погасить похвальное желание хорошо учиться, с которым почти все пятиклассники пришли в школу.

**Для этого необходимо обеспечить ребёнку спокойную, шадящую обстановку и в школе и дома.**

**Как же строить детско-родительские отношения с младшим подростком, чтобы сохранить такую обстановку дома?**

1. Прежде всего, важно помнить непреложную психологическую истину : « Самый важный и сильный фактор, влияющий на формирование человека до 13-14 лет – это **эмоциональное общение с родителями**». Не ограничивайтесь обычными вопросами « Что получил? Как дела в школе?» Находите время, чтобы обстоятельно, внимательно побеседовать с ребенком о нем. Запоминайте имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем, чтобы начинать подобные беседы о школе, о друзьях. Обращайте внимание не только на слова, но и на **интонации**, с которыми они произносятся. (\* Злободневная и хроническая проблема 5-ков – неумение **слышать** других людей ) Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка, о его успеваемости, поведении, взаимоотношениях с одноклассниками. Если между вами и учителем возникли серьезные разногласия, приложите максимум усилий, чтобы мирно разрешить их. Во всяком случае, ваш ребенок не должен слышать открытых осуждение, обвинение в адрес учителя ( т.к. для него это еще один повод для стресса ).
2. Помогайте вашему ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Мало контролировать только результаты учебы (оценки), нужно обязательно проследить, как добываются эти оценки, как идет сам процесс приобретения знаний, насколько рационально работает ребенок. **Необходимо, чтобы основные свои силы и время он затрачивал не на запоминание, а на активную мыслительную обработку.** Нужно потратить вам свои силы и время сейчас, т.к. это самый благоприятный для этого период, чтобы потом не тратить их впустую.
3. Я уже говорила, что о неустойчивости самооценки у младших подростков, есть тенденция к ее занижению. Надо помнить, что если такая низкая самооценка закрепляется у личности, то это оборачивается высокой агрессивностью, враждебностью, подозрительностью. Это делает людей чрезвычайно трудными в общении, они попадают часто в «зону риска» (неявные, скрытые формы агрессивности – психосоматические заболевания :астма гастриты и т.д.). Поэтому и родители и учителя как можно реже должны прибегать к «ударам по самооценке». **Надо исключать громкие эмоциональные разборки, публичные разносы, заменив их сдержанным разговором наедине или в очень узком кругу, при этом акцент надо делать на самом поступке, а не на качествах личности.**

Дети уважают силу. Они, как правило, очень хорошо чувствуют и силу, и слабость. Истеричность поведения старших, их возмущенные крики, драматизированные монологи и угрозы - все это принижает взрослого в

глазах ребенка, делает неприятным. Кстати, так же, как и заискивание, задабривание (ребенок извлекает из них выгоду, но при этом напрочь отказывается взрослому в уважении). **Ничто так не передает ощущение силы личности, как невозмутимое, спокойное дружелюбие.**

**4.** Конечно, у взрослых бывает немало объективных поводов быть недовольными поведением и учебой пятиклассника. Старайтесь обсуждать конкретный поступок действие, но не личность, не вешайте «ярлыков» (ленивый, трусливый, эгоист и т.д.). О своих чувствах говорите ребенку от первого лица. Сообщайте о себе, о своих переживаниях, а не о нем (**я -ты**)

Недовольство действиями ребенка не должно быть **систематическим**, иначе оно перестает восприниматься, а детская тревога не соответствовать требованиям взрослых перерастает в агрессию. **Стремитесь к тому, чтобы поощрения и одобрения перевешивали порицания, т.к. они оказываются чаще всего более эффективными.**

#### **Психогигиена младшего подросткового возраста:**

Для ребенка 10 лет необходим сон в течение 9-10 часов,  
Активный отдых (прогулки) - 3 часа,  
Выполнение домашнего задания – 2-3 часа