**Впереди 5 класс!**

**Рекомендации родителям четвероклассников**

При переходе из четвертого в пятый класс ребенок и его родители сталкиваются с определенными трудностями, радостями и горестями, восторгом и разочарованием. Как помочь ребенку наиболее комфортно прожить этот этап жизни? Каким знаниями нужно вооружиться, чтобы помочь себе, родителю, пережить это время? **Если ранее (в начальной школе) ведущей деятельностью** ребенка была учебная (все, что касалось школьных дел, было в центре интересов ребёнка; хорошо учится - значит хороший; одноклассники также оценивали его по успехам в учении); то теперь на первое место выходит общение со сверстниками (важно то, какими способами ребенок сумеет утвердиться среди сверстников; ребёнок начинает борьбу за свой личностный статус в классе, во дворе; идёт перераспределение ролей: «лидер», «не то, ни сё», «козёл отпущения»; каждый ребенок должен самоутвердиться заново).

Задача родителей: организовать ребенку в достаточной мере реальное общение со сверстниками (кружки и секции, прогулки на улице, приглашение домой в гости и отпускание в гости к друзьям). Игнорирование этой потребности уменьшает желание ребенка учиться и снижает школьную успеваемость, при том что учебная деятельность как таковая отходит на второй план.

Потребность — это нужда человека в том, что составляет необходимое условие его существования. Становится ясным, что те моменты, которые будут освещены ниже, являются необходимым условием существования ребенка на данном этапе его жизни.

Ведущие потребности ребенка возраста 10-13 лет для его гармоничного развития:

**1. Собственное соответствие своему образу** - ребенок впервые начинает задумываться над тем, какие качества его характера помогают или мешают ему в жизни, старается исправлять себя, не имея порой для этого необходимых знаний и умений.

Рекомендации родителям: укреплять самооценку ребенка, акцентируя внимание на его достижениях, победах, хороших результатах и снижая внимание к его неудачам, промахам, провалам.

**2. Высокая потребность в принятии** (одобрение и поддержка) со стороны сверстников и значимого взрослого.

Рекомендации родителям: беспредельно любите своего ребенка, говорите ему и показывайте ему, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения, ничего не требуя взамен своей любви; не сравнивайте своего ребенка с другими детьми (даже мысленно); находите время каждый день побыть с ребенком наедине; помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; используйте слова поддержки (Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо. Ты сделаешь это очень хорошо. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать? Это серьёзный вызов, но я уверен, что ты готов к нему).

Если вам сложно принять своего ребенка таким, какой он есть, и он вызывает скорее отрицательные эмоции (гнев, недовольство, раздражение), визит к психологу поможет изменить ситуацию.

**3. Быть как другие** (иметь то, что есть у других, носить то, что носят ровесники).

Рекомендации родителям: позволить сверстникам определять стиль одежды и отдыха, эстетические пристрастия вашего ребенка, но оставить за собой право контролировать выбор образования и внешкольных занятий ребёнка.

**4. Внимание своего пола** (девочки дружат с девочками, мальчики дружат с мальчиками; вашему ребенку важно мнение других ребят о себе – это является мотивом для работы над собой; мнение родителей о ребенке отходит на второе место).

Рекомендации родителям: организовать общение ребенка со сверстниками; смириться с фактом, что ваше мнение теперь не самое решающее в жизни ребенка и не обижаться за это на него

**5. Потребность в независимости** - ощутить собственное существование, испытать собственную независимость, познать свои возможности, их силу и пределы, утвердить своё жизненное авторство. Ребенок начинает сам выбирать свои собственные ценности из всех ранее навязываемых и начинает их отстаивать (пререкается, возражает, спорит).

Рекомендации родителям: перестроить свои отношения от отношений авторитета - послушания, к отношениям партнерства с ребёнком

Ранний подростковый возраст характеризуется началом процессов полового созревания. Гормональная перестройка влияет на снижение памяти, интеллектуальных способностей ребенка – это закономерные процессы, они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если вы найдёте подходящие формы взаимодействия.

**В поведенческом плане** выделяются пробуждение эротического полового влечения и соответствующие ему поведенческие признаки.

С 10 лет мальчику необходимо рассказать о наступлении периода полового созревания, которое может проявляться непроизвольным семяизвержением (поллюциями) и обучить необходимым правилам личной гигиены. С целью укрепления здоровья и сублимации (переноса) энергии следует приобщаться к более интенсивной физической зарядке, игровым видам спорта (футбол, баскетбол, хоккей и др.)

У девочек данной возрастной группы появляются менструации, усиливается потливость, отмечаются колебания настроения. С учетом сказанного в гигиенический распорядок вносятся дополнения, щадящий психоэмоциональный режим, более частый прием ванн (в связи с повышенной потливостью). Предварительно объясняется значение менструаций, что бы девочка с пониманием встретила их появление. Девочка должна знать, что во время менструаций нужно уменьшить физическую нагрузку, нельзя купаться в открытых водоемах. Питание в такие дни должно быть индивидуальным с ограничением употребления острой пищи, чрезмерно горячих блюд, пряностей, копченостей. В этот период могут появиться эротические сновидения, аналог поллюций у мальчиков, о чем  также следует предупредить девочку заранее.

**Обратите внимание на следующие моменты, которые могут стать трудными для вашего ребенка:**

- Переход в среднюю школу - это иногда в прямом смысле "новые стены" (если начальные классы располагались в отдельном крыле, если ребенок идет в другой класс, в другую школу);

- "смена статуса": в начальной школе третьеклассники-четвероклассники были самыми старшими и умелыми, а теперь вновь оказываются в позиции самых маленьких;

- расширяется круг изучаемых предметов, объем и сложность материала, который нужно усваивать. То, что раньше давалось легко, теперь может потребовать гораздо больших усилий;

- появление нового учителя – классного руководителя (он же предметник): ребенок встречается с ним реже, чем в начальной школе, когда прежний постоянный учитель хорошо знал каждого ученика, его сильные и слабые стороны, учитывал индивидуальные особенности - например, особый темп работы или боязнь отвечать у доски; трудно рассчитывать на скорое понимание новым учителем своих особенностей и возможностей;

- все новые учителя разные: различаются по своим особенностям - стилю общения, темпу речи, требованиям. Одному нравится, когда ученик при ответе высказывает собственное мнение. Другой требует буквально придерживаться текста учебника. Один не придает особого значения аккуратному ведению тетради, другой постоянно снижает оценки за небрежность.

Рекомендации родителям: найти «золотую середину» между своим требованиями к учебе ребенка и его возможностями и способностями к адаптации в новых условиях.

У большинства детей процесс адаптации происходит в течении 2-4 недель после начала учебы. Однако, есть дети, у которых этот процесс затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

Список использованных источников:

1. Балалыкина Е. А. Родителям четвероклассника. - URL: https://infourok.ru/sovety\_psihologov\_\_roditelyam\_chetveroklassnika-371453.htm
2. Белякова О. В. Рекомендации родителям четвероклассников – URL: https://442fz.volganet.ru/025048/news/282828/.
3. Рекомендации родителям четвероклассников Психологическая готовность к переходу в среднее звено. - URL: http://2spbg.ru/documents/news/21-22/04.pdf