

## **Рекомендации родителям по психологической адаптации обучающихся**

1. Родителям необходимо понимать трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в 5 класс. Его постепенно необходимо приучать к самостоятельности, не отказываясь в помощи при подготовке творческих и домашних заданий.
2. Научить ребенка организовывать свой труд (вести дневник, подготовить рабочее место, собрать все необходимое для школы).
3. Обеспечить соблюдение ребенком оптимального для его возраста режима дня, сон должен продолжаться не менее 8 часов.
4. Никогда не обсуждать с ребенком учителей, формировать положительное отношение к школе.
5. Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе, библиотек, парков, музеев...).
6. Верить в своего ребенка, опираться на его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт в семье.
7. В случае затруднений в обучении необходимо поддерживать тесную связь с учителями-предметниками, классным руководителем.
8. Если ребёнок испытывает затруднения в общении или поведении, то все трудные ситуации разрешимы с помощью педагогов, обучающихся и родителей.

Педагог-психолог

Мачульская Н.И.