**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ**

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, педагогах.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ре­бенка о его успеваемости, поведении и взаимоотно­шениях с другими детьми.

Даже если нет особенных поводов для беспокой­ства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время беседы вы­разите свое стремление улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, что­бы мирно разрешить их, даже если придется беседо­вать для этого с директором школы. Иначе вы мо­жете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

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

Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые для ро­дителей, используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.

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

7. Создание благоприятной семейной атмосферы

Помните:

* От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Важно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
* Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.
* Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
* Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
* Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
* Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

ПУТИ РЕШЕНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОБЛЕМ

1. Помогайте школьнику в учебе, добивайтесь, чтобы он досконально понял даже мельчайшие детали выполнения трудного задания. Пусть ребенок выполнит одно-два подобных задания и подробно объяснит, что и как он делает.

2. Развивайте внимание, мышление и память ребенка, играйте с ним в игры на развитие наблюдательности (в разведчиков, охотников, индейцев на охоте и т. д.), решайте посильные головоломки, разгадывайте шарады, кроссворды. Делайте это все как можно чаще.

3. Развивайте волю ребенка, приучайте его к режиму дня, эмоционально окрашивайте его учебную деятельность, но не переусердствуйте, иначе может возникнуть так называемая «эмоциональная усталость»: ребенок может стать капризным, раздражи­тельным, плаксивым. Используйте юмор, но не сар­казм и насмешки! Терпите их шутки, какими бы глупыми они вам не казались, используйте юмор в целях разрядки и привлечения ребенка на свою сто­рону.

4. Очень важно в учебных и во всех других занятиях помочь школьнику выработать объективные критерии собственной успешности и неуспешности;

5. С помощью взрослых следует развить у него стремление совершенствовать свои способности. Начните с выработки привычки хорошо выполнять домаш­ние задания.

Как 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.