## Как помочь пятикласснику?

**1. Берегите сон и режим.** Ученик 5 класса должен спать не менее 9-10 часов. Составьте чёткое, но гибкое расписание дня и повесьте его на видное место.




**2. Снизить планку требований к оценкам.**



В первом полугодии оценки могут временно снизиться—это нормально. Главная цель сейчас—привыкнуть к новой системе, а не собрать все пятёрки.

**3. Хвалите за усилия, а не за результат.** Вместо «Ты у меня самый умный» говорите: «Я вижу, как сильно ты старался над этим проектом, ты молодец!». Ошибка—это не провал, а опыт.

**4. Помогайте, но не делайте ЗА него.** Помогите ребёнку организовать рабочее место, но домашние задания он должен выполнять сам.



**5. Будьте союзником, а не надзирателем.** Вместо дежурного «Что случилось?» спрашивайте: «Что интересного сегодня было в школе? С кем общался? Что показалось сложным?»

## Шпаргалка для пятиклассника

**Не стесняйся спрашивать:** если потерялся или забыл, где кабинет—обратись к любому учителю.

**Уважай чужие границы:** не бери чужие вещи без спроса, но и свои в обиду не давай.



**Будь открытым:** если ребята зовут играть или общаться—соглашайся. Если хочешь присоединиться сам—просто вежливо спроси разрешения.

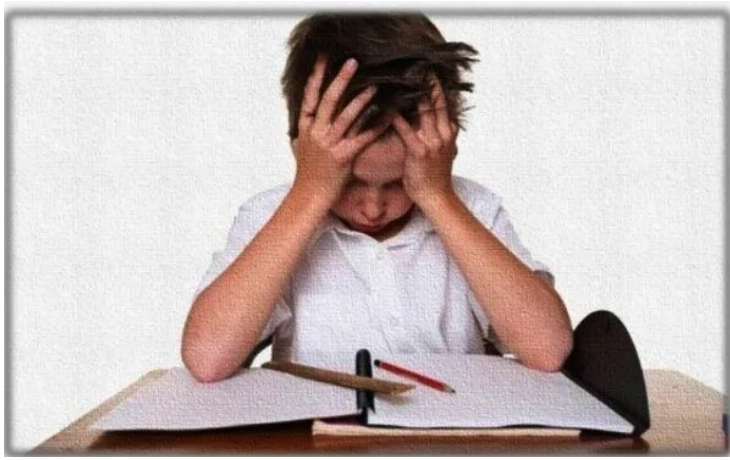
**Записывай всё:** не надейся на память, фиксируй домашнее задание и важные объявления сразу.

**Брюховецкий филиал**
**ГБУ КК «Центр диагностики и консультирования»**

Краснодарский край,
ст. Брюховецкая,
ул. Советская, д. 50

# АДАПТАЦИЯ В 5 КЛАССЕ

**(буклет для родителей)**



**Успешная адаптация—это фундамент для всей дальнейшей учёбы в средней школе**

**ст. Брюховецкая**
**2026 год**

## Почему ребёнку трудно учиться?

Переход из начальной школы в среднюю— это серьёзный стресс. Ребёнок сталкивается со множеством изменений одновременно:



**Кабинетная система:** вместо одного привычного класса приходится постоянно ходить по разным кабинетам и этажам.

**Многоучительство:** у каждого предмета теперь свой педагог—со своими требованиями, характером и темпом речи.

**Новый уровень ответственности:** объём домашних заданий возрастает, а жёсткий контроль со стороны одного учителя исчезает.

**Физиология:** начинается период гормональной перестройки, из-за чего возможны перепады настроения и быстрая утомляемость.

## Тревожные звоночки: на что обратить внимание?

Период адаптации может длиться от 1 месяца до полугода. Нужно принимать меры, если у ребёнка появились:

- Постоянная усталость, вялость и нежелание идти в школу.
- Резкое снижение успеваемости и отказ делать домашние задания.
- Нарушение сна (трудный подъём, беспокойный сон ночью).
- Вспышки агрессии, капризы или, наоборот, чрезмерная скрытость.
- Частые жалобы на головную боль или боли в животе перед школой.



## Куда обратиться за помощью?

Если вы замечаете, что ребёнок не справляется с нагрузкой или замкнулся в себе, помните—вы не одни:

**Классный руководитель:** всегда на связи. Можно обратится и разобраться в сложившейся ситуации.



**Школьный психолог:** поможет разобраться со страхами, тревожностью и наладить контакт со сверстниками.



**Полезные материалы:** статьи и советы экспертов можно найти на официальном портале Минпросвещения РФ или на сайте вашей школы.