

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

«Як підтримати дитину в період адаптації до середньої школи»

1. Пам'ятайте: 5 клас — період адаптації

- Дитина потрапляє в **нові умови**: інші вчителі, предмети, вимоги.
- Зміни в поведінці, настрої та успішності — **нормальні**.
- П'ятикласнику потрібен час, щоб звикнути.

2. Підтримуйте емоційно

- Частіше запитуйте: «Як пройшов день?»
- Слухайте без критики й поспіху.
- Покажіть, що ви на боці дитини, навіть якщо є труднощі.

3. Допоможіть організувати навчання

- Разом складіть режим дня.
- Навчіть користуватися щоденником або планером.
- Поступово передавайте відповідальність, не роблячи все замість дитини.

4. Не зосереджуйтесь лише на оцінках

- Оцінки — не показник цінності дитини.
- Хваліть за старання і прогрес.
- Уникайте порівнянь з іншими дітьми.

5. Підтримуйте стосунки з однолітками

- Заохочуйте спілкування з однокласниками.
- Обговорюйте конфлікти спокійно, допомагайте знайти рішення.
- Дружба у цьому віці дуже важлива.

6. Дотримуйтесь режиму дня

- Повноцінний сон (не менше 9–10 годин).
- Час для відпочинку й руху щодня.
- Обмежуйте гаджети, особливо перед сном.

7. Допмагайте справлятися з емоціями

- Навчайте дитину називати свої почуття.
- Пояснюйте, що злитися або хвилюватися — нормально.
- Покажіть способи заспокоєння (дихання, пауза, рух).

8. Будьте уважні до сигналів труднощів

Зверніть увагу, якщо:

- дитина часто скаржиться на втому або біль;
- різко знизилась успішність;
- з'явилася замкненість або агресія;
- дитина боїться школи.

У таких випадках варто звернутися до класного керівника або шкільного психолога.

9. Пам'ятайте головне

П'ятикласнику важливо знати: його люблять і підтримують незалежно від оцінок.

Порада батькам:

Ваш спокій і впевненість допоможуть дитині швидше адаптуватися до нових умов.