**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ**

1. 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, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к компьютерным играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Для этого необходимо заинтересовать ребенка развивающими компьютерными играми.
2. Старайтесь не связывать оценки за успеваемость подростка со своей системой наказаний и поощрений. К примеру: «Ты на полчаса больше можешь провести в «Интернете» за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие». Такие правила сами по себе могут привести подростка к эмоциональным проблемам.
3. Снижению общего уровня тревожности и раздражения подростка способствуют следующие практические занятия: посильная работа по дому, рисование, активное физическое движение, релаксация, прослушивание музыки, игры с кинетическим песком.
4. Повышать самооценку ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»).
5. Избегайте сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка: «Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше».
Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

**Приемы релаксации для снятия эмоционального напряжения после учебного дня**

- Прослушивание спокойной музыки (Эдвард Григ и другие композиторы, специальные мелодии для релаксации). Музыку можно включить в фоновом режиме, когда ребенок занимается своими делами.

- Принять теплый душ.

- Дыхательные упражнения (при отсутствии медицинских противопоказаний):

**Упражнение «Пушинка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представь, что у твоего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дыши медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можешь даже закрыть глаза. Наслаждайся этим глубоким неторопливым дыханием, представь, что все твои неприятности улетучиваются

**Упражнение «Свеча»**

Инструкция: Представь, что перед Тобой стоит большая свеча. Сделай вдох и постарайся одним выдохом задуть свечу. Еще раз. А теперь представь перед собой 5 маленьких свечек. Сделай глубокий вдох и задуй эти свечи маленькими порциями выдоха. Повтори действия еще раз.