

Мини-серия подкастов «Переход в 5 класс»

Ниже — готовые сценарии для записи **аудио** и съёмки **видео**. Текст ведущего можно использовать в обоих форматах; для видео добавлены подсказки по кадрам. Предполагается спокойный, доброжелательный тон — например, от лица классного руководителя или школьного психолога.

Выпуск 1. «Новая школа — не повод для тревоги»

Длительность: около 1 минуты

Ведущий:

Здравствуйте! Переход в пятый класс — важный этап: появляются новые учителя, кабинеты и правила. Ребёнок может радоваться переменам, волноваться или чувствовать и то и другое одновременно. Это нормально.

Что поможет? Спокойно поговорите о том, что именно беспокоит ребёнка. Не обесценивайте тревогу фразами «не переживай» — лучше спросите: «Что кажется самым сложным?» Вместе обсудите, к кому можно обратиться за помощью в школе и как найти нужный кабинет.

И напоминайте: не обязательно сразу во всём разобраться. Осваиваться можно постепенно. Ваша поддержка и уверенность помогут ребёнку почувствовать себя спокойнее.

Спасибо, что были с нами. В следующем выпуске поговорим о самостоятельности и школьном расписании.

Подсказки для видео: ведущий в кадре; затем — школьный коридор, расписание, родитель и ребёнок беседуют за столом.

Текст на экране: «Слушайте спокойно • Не обесценивайте • Ищите решения вместе».

Выпуск 2. «Как помочь ребёнку стать самостоятельнее»

Длительность: около 1–2 минут

Ведущий:

Пятый класс — хорошее время, чтобы постепенно передавать ребёнку больше ответственности. Но самостоятельность не появляется за один день — ей учатся шаг за шагом.

Начните с небольших дел: предложите ребёнку самому свериться с расписанием, собрать портфель по списку или записать домашнее задание. В первое время проверяйте вместе, а затем понемногу отходите в сторону.

Важно не ругать за каждую ошибку, а обсуждать её: «Что поможет тебе не забыть тетрадь в следующий раз?» Можно завести заметку или чек-лист и повесить его рядом с рабочим местом.

Поддерживайте старание, а не только идеальный результат. Фраза «Ты сам проверил расписание — это хороший шаг» поможет ребёнку заметить собственный прогресс.

Самостоятельность — это не «справляйся один». Это умение пробовать, планировать и вовремя просить о помощи.

Подсказки для видео: крупные планы расписания и чек-листа; ребёнок собирает портфель, взрослый помогает, но не делает всё за него.

Текст на экране: «Небольшие шаги • Понятные списки • Поддержка вместо упрёков».

Выпуск 3. «Если ребёнок устал или не хочет рассказывать»

Длительность: около 1–2 минут

Ведущий:

В первые недели после перехода в пятый класс ребёнок может уставать сильнее обычного. Иногда он отвечает «нормально» и не хочет обсуждать школу. Не обязательно настаивать на разговоре сразу.

Попробуйте выбрать спокойный момент — например, прогулку или дорогу домой. Задавайте открытые вопросы: «Что сегодня было самым интересным?» или «Что оказалось непривычным?» И дайте ребёнку время ответить.

Поддерживайте привычный режим сна и отдыха, оставляйте время на занятия, которые помогают переключиться. Если трудности не проходят, мешают учёбе или заметно влияют на самочувствие ребёнка, поговорите с классным руководителем или школьным психологом.

Главное — дать понять: «Я рядом. Мы можем разобраться вместе». Иногда именно это помогает начать разговор.

Спасибо, что слушали нашу серию «Переход в 5 класс». Пусть новый учебный этап будет для вашей семьи спокойным и поддерживающим.

Подсказки для видео: семейная прогулка; тихий разговор без телефона; финальный кадр — название серии и контакты школы, если их добавят организаторы.

Текст на экране: «Дайте время • Слушайте без давления • При необходимости обратитесь за поддержкой».

Короткое описание для публикации

«Переход в 5 класс» — серия коротких выпусков для родителей о том, как поддержать ребёнка при знакомстве с новыми учителями, требованиями и школьным распорядком. Слушайте, обсуждайте и выбирайте подходящие вашей семье шаги.