***Адаптация в первом классе***

Показателем успешной школьной адаптации является желание ребенка ходить в школу,  позитивные отзывы об учителе и одноклассниках, успешное усвоение учебного материала.

Окончание первой четверти является крайним сроком приемлемой адаптации.  Для каждой семьи это свой уровень. У кого-то ребенок сам ходит в школу, на спортивные секции и делает уроки, у кого-то наладился механизм сотрудничества в условиях обучения. Ведущий критерий адаптированности, допустимый вариант соблюдения ребенком школьных правил.

**Признаки дезадаптации требующие обязательной помощи.**

1. **Жалобы учителя** на несоблюдение правил. Практически ежедневно.
2. **Нежелание ребенка идти в школу.** Утро превращается в кошмар, ребенок тянет время, все забывает.
3. **Отсутствие к концу первой четверти навыков самообслуживания, связанных со школой.** Не может сам собрать портфель, не записывает домашние задания, не делает уроки сам, только под контролем и давлением.
4. **Истерики и протесты дома, связанные с обучением.** Каждый день выполнения домашнего задания сопровождаются криками родителей и слезами ребенка.
5. **Не помнит имена даже нескольких детей.**
6. **Нарушается сон, аппетит, боли в животе и головные боли.**Ребенок поздно засыпает, просыпается по ночам. Жалуется на боли в животе и головные боли. Выздоравливает сразу, если оставить дома. Хочу отметить, что он не врет. Это психосоматика, для него боли реально. Если угроза неприятности исчезает, исчезает и симптом. В первом классе это не намеренное вранье.
7. **Начинает часто болеть ОРЗ.** Это уже признак истощения. Начинаются реальные болезни.

Если у ребенка есть хотя бы 3 из 7 перечисленных симптомов, ребенок не адаптировался.

 **Сформулируем причины происходящего.**

1. Базовое условие дезадаптации первоклассника это **несформированный навык – действовать по правилам.** Ребенок не может по правилам не только учиться, а даже играть. Сейчас родители могут вспомнить, что ребенок бросает игру, если проигрывает, если нужно соблюдать очередность, если он должен пропустить ход, т.е подчиниться общим правилам.
2. У ребенка нет навыка совершать **действия по образцу и оценивать результат**. Он не понимает, хорошо или плохо сделал задания.
3. Не сформировано **уважительное отношение к взрослому с желанием получить одобрение.** Начальная школа строится именно на потребности ребенка получить внимание взрослого. Нарушители правил хотят этого же. Но не умеют и не понимают, как внимание заработать позитивно, поэтому просто нарушают правила.

Исходя из озвученных причин, выстраиваем стратегию решения проблемы дезадаптации. Работаем в двух направлениях: формируем необходимые навыки и помогаем ребенку на текущем этапе.

1. **Игры по правилам, как поощрение за любой успех.** Минимум 15 минут в день. Шашки, шахматы, лото уже с цифрами до 99, домино, спортивные игры, если есть такая возможность. В выходные боулинг, например. Где четкие правила.
2. **Включаем ребенка в бытовые дела,** в которых легко оценить результат и наглядные критерии качества. Если ребенок чистит картошку, легко понять, почищена она или нет, если пылесосит, наглядно виден мусор. Тренируем замечать качество работы.
3. Ребенок растет и развивается, проникается к Вам уважением, когда он **участвует с Вами во взрослых делах, а не наоборот.** Зовите его в свои дела и доверяйте в рамках его компетенции. Теперь вторая часть проблемы, ведь нужно справляться и с текущими заданиями.
4. **Реально помогайте ребенку выполнять задания,** чтобы домашнее задание длилось не более часа. Что это значит? Объясните и покажите, продиктуйте, напишите сами и предложите скопировать. В зависимости от тяжести проблемы.
5. **Исключите формулировки: «смотри внимательно, думай быстрей, пиши аккуратно».** Это не помощь, любые дополнительные вопросы и очевидные установки уводят ребенка в сторону. Не бойтесь, что он привыкнет списывать. Это просто этап обучения, копирование, особенно если ему очень трудно.
6. **Замечайте хорошее.** Даже одну красивую букву, найдите за что хвалить, но только за реальные достижения, пусть совсем маленькие.
7. **Не торопите.** Дайте инструкции и сядьте в кресло, в 2-х шагах, чтобы не видеть тетрадь. Не нависайте. Можете сами в это время почитать что-то с планшета или телефона. Важно, чтобы Вы сами это время сделали для себя приятным, чтобы у ребенка были периоды в несколько минут самостоятельных действий.

Формулируем цель для себя, как родителя и действуем минимум 3 недели. Если результата нет, выполнять рекомендации не получается, срочно обращайтесь к психологу.