**Консультация**

**«Роль родителей в процессе адаптации ребёнка»**

Быть родителями - это искусство. Однако если художниками рождаются, то родителями становятся. Главное в этом процессе - проявить чуткость, понять переживания своего ребенка, суметь встать на его место, особенно в критические для него периоды, одним из которых, несомненно, является период привыкания ребенка к детскому учреждению.

Первое что должны уметь родители, - быть спокойными во взаимоотношениях с малышом, уравновешенными и доброжелательно настроенными к детскому саду и его воспитателям. Ребенку непременно передадутся эти чувства. Ваш образ жизни - семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье, являются главным факторами в развитии личности ребенка.

Дети воспринимают нормы поведения в обществе, усваивая таковые в семье, на ее примере они учатся взаимодействию с людьми.
Плохое поведение ребенка чаще всего свидетельствует о том, что он не чувствует себя защищенным. Особенно чувствительны к семейным проблемам мальчики. Разлады в семье, а тем более развод родителей скверно сказывается на благополучии детей. Дети становятся тревожными, тревога проявляется в виде агрессии и дурного поведения, вследствие чего и адаптация ребенка к детскому саду проходит с большим трудом. Поддерживайте в доме атмосферу, лишенную напряжения, выясняйте отношения с супругом в отсутствие детей.

Дайте ребенку понять, что он занимает в семье очень важное место, что он любим, что его интересы - это ваши интересы.

Не бойтесь признаться в своей неправоте, если вы действительно были не правы: сорвались, незаслуженно поругали малыша.
Каждому из родителей надо избегать указаний, противоречащих мнению другого родителя; это сбивает ребенка с толку и вызывает у него тревогу.

Поэтому добивайтесь согласованности своих действий. Ясно выражайте ребенку свои требования, мягко и доступно объясните, чего вы хотите от него. Пример недостаточно сказать «веди себя хорошо», если вы хотите тишины, а ребенок расшалился. Попросите его не шуметь (спокойно и доброжелательно, без раздражения). Проявляйте свои мысли и чувства без агрессивности, внимательно слушайте ребенка. Не забывайте оставлять времени для себя: почитайте, отдохните.

Ваше спокойствие нужно прежде всего вашему малышу.
Знайте, что трудности и переживания, подобные вашим, испытывают все родители, отдающие детей в детские учреждения.

**Несколько советов родителям для успешной адаптации ребенка:**

**1. Объясняем, что такое детский сад:**

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т. д. ”. Другой вариант: “В детскому саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить”.

**2. Формируем позитивный настрой:**

Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

**3. Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду:**

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий. В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее “обещано”, - он чувствует себя увереннее.

**4. Честно говорим о возможных трудностях:**

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

**5. Учимся общаться с другими детьми :**

Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

**6. Выбираем любимую игрушку:**

Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад - ведь вместе намного веселее!

**7. Сами готовимся к тому, что нужно будет расставаться с ребенком:**

Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.

**8. Выбираем ритуал прощания:**

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

**9. Планируем свою жизнь с учетом интересов малыша:**

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации малыша.

**10. Не колеблемся!**

Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

**11. Участвуем в общении ребенка с детьми и воспитателями:**

Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

**12. Контролируем ситуацию, но не впадаем в панику:**

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

**13. Не позволяем себе негативных высказываний, связанных с детским садом:**

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание - никогда не пугайте ребенка детским садом!

**14. Обеспечиваем поддержку малышу:**

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте. Удачи! Пусть ваш ребенок почувствует себя в детском саду членом дружного коллектива и получит новый толчок для развития.