

## Як запобігти труднощам адаптації

### *Пам'ятка для батьків*

- ✓ Готуючи дитину до відвідування дитячого садка, докладно розкажіть їй, як удень вона ходитиме до дитячого садка, а ввечері вдома ви разом робитимете щось цікаве.
- ✓ Ідучи будь-куди, завжди розповідайте дитині, що буде, коли ви повернетесь, щоб вона була впевнена, що потрібна батькам.
- ✓ Навчайте дитину вдома всіх необхідних навичок самообслуговування та навичок взаємодії.
- ✓ Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів. Чи захотілося б вам кожний день проводити з ними? Якщо так, упевнено «віддавайте» свою дитину їм.
- ✓ Збираючись вести дитину в дитячий садок, домовтеся з вихователем, що впродовж певного часу відвідуватимете дитячий садок разом із дитиною. Водночас дослухайтеся до його рекомендацій щодо цього.
- ✓ Ведучи дитину до дитячого садка, дайте їй маленьку іграшку, сказавши: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, притисни її до себе. І я одразу про тебе подумаю». Ілюзія зв'язку з батьками дуже важлива для дитини. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію.
- ✓ Частіше висловлюйте дитині свої почуття, проявляйте їх.
- ✓ Завжди знаходьте час вислухати, що саме непокоїть вашу дитину, які в неї виникають труднощі, а також чого вона досягла.
- ✓ Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та зберігаючий режим дня. Оберегайте нервову систему дитини.
- ✓ Пильнуйте, аби дитина відвідувала дитячий садок лише здоровою.
- ✓ Почувайтесь компетентними батьками, вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна впоратися, якщо її розв'язувати, а не відкладати.

Інна ЛИТВИН,  
практичний психолог

Тетяна ГУРКОВСЬКА,  
психолог-консультант, головний редактор журналу «Практичний психолог: Дитячий садок», Київ

Практичний психолог: Дитячий садок, №5/2014