**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 повернетеся, щоб вона була впевнена, що потрібна батькам.

· Навчайте дитину вдома необхідних навичок самообслуговування та 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 збережувальний режим дня. Оберігайте нервову систему дитини.

· Пильнуйте, аби дитина відвідувала дитячий садок лише здоровою.

*Почувайтеся компетентними батьками, вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна впоратися, якщо її розв'язувати, а не відкладати.*