

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

1. Создавайте безопасную и поддерживающую атмосферу

- Проявляйте терпение и понимание: ваши эмоции важны, и ребенок чувствует ваше отношение.
- Выражайте поддержку словами и действиями: «Я верю в тебя», «Я с тобой, всё получится».

2. Уделяйте внимание эмоциональному состоянию ребенка

- Регулярно спрашивайте: «Как ты себя чувствуешь?» без оценки.
- Учитесь распознавать признаки стресса или тревоги (потеря аппетита, невнятные жалобы, снижение активности).

3. Поддерживайте интересы и самостоятельность

- Поощряйте развитие увлечений и хобби.
- Предоставляйте выбор — что и когда делать (например, выбрать между двумя заданиями).
- Обучайте ответственности через выполнение домашних заданий и мелких поручений.

4. Эффективная коммуникация

- Слушайте активно: не перебивайте, показывайте, что вы действительно слушаете.
- Используйте «я-высказывания»: «Я волнуюсь, потому что хочу, чтобы ты был счастлив и справлялся».

5. Помогите справляться со стрессом

- Используйте дыхательные упражнения или простые практики релаксации вместе.
- Обсуждайте способы снятия напряжения и стрессовых ситуаций.
- Устанавливайте границы, чтобы избежать перегрузки.

6. Помните о собственном эмоциональном состоянии

- Уделяйте время отдыху и личным интересам.
- Обращайтесь за поддержкой к друзьям, психологам или группам поддержки.



Ваши действия и отношение оказывают огромное влияние на адаптацию ребенка. Маленькие поступки поддержки создадут основу для уверенности и эмоционального благополучия вашего ребенка