



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«БОЛХОВСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

303140, Орловская область, г. Болхов, ул. Свердлова, д.115, тел 8(48640) 2-14-85

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:** **«Как поддержать ребенка в период адаптации?»**

- Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребенка в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему, - на время прекратите походы в цирк, театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
- В этот сложный период эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Говорите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
- Вне детского сада старайтесь посвящать все свое время малышу - гуляйте, играйте с ним, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".
- В первое время ни в коем случае не оставляйте ребенка в д/са целый день, а в последующем также старайтесь не забирать его одним из последних.
- Не наказывайте за капризы, не реагируйте грубо на изменения в его поведении.
- Укрепляете иммунитет ребенка путем закаливания, оздоровления, приема витаминов.

Подготовила:  
педагог-психолог Емелина О. А.

Болхов, 2020 г.