



## Релокация семьи. Как адаптироваться быстрее

10 ВАЖНЫХ ПУНКТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- 1.** 1 Транслируйте ребенку свое спокойное, уверенное состояние.
- 2.** 2 Старайтесь действовать в интересах ребёнка.
- 3.** 3 Строго придерживайтесь определённого режима и ритма жизни ребёнка.
- 4.** 4 Помогите ребёнку найти такую форму досуга, которая бы успокаивала его нервную систему, после стресса в новой школе/садики.
- 5.** 5 Поддерживайте связь со старыми друзьями и знакомыми ребенка.
- 6.** 6 Научитесь улавливать малейшие вербальные (словесные) и невербальные сигналы ребёнка, свидетельствующие о его дискомфорте.
- 7.** 7 Чаще присутствуйте в группе или классе, где занимается ребёнок, познакомьтесь с учителем/воспитателем.
- 8.** 8 Как можно чаще разговаривайте и эффективно проводите время с ребёнком.
- 9.** 9 Позаботьтесь видах деятельности для ребенка, в которых он

успешен. (для повышения самооценки в период адаптации)

10.

ICan School Limassol

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?