

**Важно!** Будьте внимательны: если ощущаете, что ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие его горю просто словами. Проявлять инициативу.

Иницилируйте положительные взаимодействия с ребенком, проявляйте первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавайте вопросы и выражайте тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым.

**Важно!** Не ждите ответного тепла сразу. Слушать, сохранять воспоминания. Ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Если возможно, отложите свои дела «на потом» или выделите специально время, чтобы выслушать рассказ ребенка, поговорить с ним. Если этот рассказ вызывает у Вас сомнения или смешанные чувства, помните: для ребенка порой важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет. Хранить памятные вещи. Фотографии, игрушки, одежда – все это связывает ребенка с его прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни, которую он про- вел без Вашего присутствия.

**Адрес ЦСПР «Маленький принц»:**

**Нижегородская обл., Воротынский район, п. Красная Горка, ул. Лесная, д.15**

**Часы работы:**

**Понедельник – четверг  
с 8.00 до 16.00**

**Пятница  
с 8.00 до 15.00**

**Выходные дни**

**Суббота  
Воскресенье**

**Перерыв на обед**

**с 12.00 до 12.48**

**Телефон**

**8(831 64)34-1-92**

**ГКУ «СРЦН ВОРОТЫНСКОГО РАЙОНА»**

**ОТДЕЛЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ  
ПОМОЩИ**

**памятка  
"Как помочь ребенку в период адаптации"**



п. Красная Горка

**Дать определенность.** Ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Постарайтесь заранее рассказать ребенку о других членах Вашей семьи, показать их фотографии. Покажите ребенку его комнату, либо часть комнаты (его кровать, шкаф), куда он сможет сложить личные вещи. Объясните, что это – его личное пространство. Спросите, хочет ли он теперь побыть один или вместе с Вами. Старайтесь все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: «Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим квартиру и сходим погулять во двор».



**Утешить.** Если ребенок подавлен или проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его, скажите о том, что Вы понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Подумайте вместе, что бы могло ребенку помочь. Если ребенок расплакался – не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе, и через некоторое время он успоко-

ится: если слезы есть внутри, то лучше их выплакать.



**Заботиться.** Узнайте, что любит ребенок из еды, обсуждайте с ним меню и по возможности учитывайте его пожелания. Не расстраивайтесь, если ребенок будет отказываться от каких-то дорогих и ценных (на Ваш взгляд!) продуктов, например, рыбы, фруктов, зелени. Не беспокойтесь: со временем он всё это начнет есть сам. Выясните, какой режим был у ребенка в учреждении, какие реакции проявлял ребенок при изменении режима или какие тенденции в его нарушении он проявлял. Старайтесь не сразу изменить тот режим дня, к которому привык ребенок. Не стоит «вываливать» на ребенка груды новых игрушек: совсем не обязательно, что они вызовут у него бурю восторга, а малыша непривычные игрушки могут даже напугать. Если возможно, приобретите игрушки, похожие на те, что были у малыша в учреждении, и к которым он привык: это может создать у ребенка ощущение чего-то знакомого и приятного. Не перегружайте ребенка эмоциональными впечатлениями: первое время огра-

ните встречи с другими взрослыми и детьми. Такое ограничение позволит ребенку немного привыкнуть к новой ситуации и почувствовать себя увереннее. Следите, чтобы ночью в коридоре горел ночник, а если ребенок боится темноты, то и в его комнате – тоже. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, поддержите его за руку или погладьте по голове. Если возможно, подождите, пока он уснет. Если ночью Вам покажется, что ребенок (даже если он уже не маленький) плачет, обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихонько посидите рядом, попробуйте поговорить и утешить. Малыша можно просто обнять, даже остаться с ним на ночь (но только в первое время).

