**Ритуал прощания поможет Вам и малышу спокойнее расставаться по утрам!**

***Что такое ритуал прощания?***

Ритуал прощания - ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, "я сейчас уйду, но обязательно вернусь" и, самое главное, "я тебя люблю". Ваша задача - использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

***Зачем ребенку ритуал прощания?***

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему - вы каждый раз приходите обратно.

***Зачем вам ритуал прощания?***

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

***Как создать свой ритуал?***

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: "Я вернусь, когда закончится мультик", "Ты погуляешь, пообедаешь, и я приеду за тобой". Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

***Придумайте свой ритуал и начните использовать его!***

Источник: Справочник педагога - психолога, №8 август 2019.