**Консультация для родителей**

**«Ритуалы прощания с ребенком»**

Чащина Е.А., педагог-психолог

 По мере взросления ребенка все чаще возникают моменты, когда маме (папе) необходимо куда-то пойти. От того, насколько грамотными будут действия родителей при прощании, зависит то, как оно будет протекать.

 Особенно остро встает вопрос правильного прощания в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Помочь справиться с со слезами и капризами детей при расставании могут ритуалы прощания.

 ***Что такое ритуал прощания?***

 Таким термином называют традиционные действия, которые вы делаете перед тем, как сказать «пока-пока» ребенку. Действия повторяются и создают некий уникальный ритуал, обычай, который помогает малышу быстрее привыкнуть и понять, что родители его не бросают, а все также любит. Это некая игра, которая способна отвлечь малыша от того, как он сам скучает по родителям.

 **Утренний ритуал прощания с мамой (папой) должен включать три важных пункта:**

1. неизменность;
2. выражать вашу любовь и привязанность друг к другу;
3. должен быть приятным для ребенка, успокаивающим.

 ***Сколько по времени должен занимать ритуал?***

 Он может быть совсем коротким, на 1-2 минуты, и происходить непосредственно при прощании. Или более продолжительным, начинаться еще дома, продолжаться по дороге в [детский сад](http://sovushata.ru/) и заканчиваться при расставании. Но только правильно рассчитывайте свои силы. Если вы постоянно опаздываете и хронически спешите, то лучше придумать коротенький сценарий, а не «комкать» существующий из-за нехватки времени.

 **Возможные варианты ритуалов прощания:**

* **Обмен напоминашками**. Обменивайтесь дома маленькими предметами, которые будут напоминать вам друг о друге. Это может быть каштанчик, брелок, игрушка. Прячьте напоминашку ребенка в сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.
* **Сказка по дороге**. Заведите обычай придумывать вместе короткую сказку по дороге в детский сад и обратно. Главным героем может любое существо или предмет, которое вы увидели на улице первым: детская горка, собака. Рассчитывайте объем «произведения» так, чтобы оно заняло всю дорогу.
* **Поцелуйчик в кармашке**. «Прячьте» малышу в кармашек перед расставанием свой поцелуй из ладошки, чтобы он мог в любой момент «достать» его и вспомнить, что мама ушла недалеко и скоро за ним придет.
* **«Поцелуй» носами.** Обнимайтесь и тритесь друг о друга носами при расставании и встрече. Эта простая игра будет успокаивающим тактильным контактом. Также можно целоваться ручками, локтями, лбами.
* **Язык секретных агентов**. Придумайте какие-то жесты, понятные только вам двоим. Например, дотронуться до носа пусть означает «постараюсь забрать тебя пораньше», положить руку на противоположное плечо – «буду скучать», поправить волосы на голове – «приготовлю сюрприз».
* **Помахать в окошко.** Этот метод работает на «постепенное удаление», разделение. Малышам нравится махать в окно, их захватывает эта иллюзия, что мама вроде близко, но по другую сторону стекло**.**
* **Прощальная песенка**. Можно петь на прощание короткие песенки. Если вы добавите в песню имя малыша и нежно будете напевать в преддверии разлуки, это поможет малышу заранее подготовиться и сделает само расставание более мягким.
* **Вкусное угощение**. Подкупать ребенка игрушками и подарками, уговаривая остаться в детском саду, категорически нельзя. Но можно завести ритуал вкусняшек. Малыш должен знать, что вы принесете ему вечером что-то вкусное и разрешите съесть по дороге домой. Это может быть конфета, маленькая шоколадка, печенье, пряник, банан, яблоко, мандаринка. Каждый день вкусняшки должны быть разными, малыш не должен знать заранее, что вы ему принесете.

 Мы рассмотрели несколько вариантов ритуалов прощаний. Можно использовать любой из них или придумать свой собственный, уникальный, специально для вашего ребенка.

 **Ритуал помогает потому, что учит ребенка доверять взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.**