**Советы педагога-психолога**

**«Ритуалы расставания» родителей с детьми**

**в детском саду**

Уважаемые родители! Для того, чтобы облегчить приход ребёнка в детский сад и уменьшить эмоциональное напряжение при расставании можно придерживаться каждый день определённых правил, а также приёмов и «ритуалов» вашего расставания с детьми.

* Самое главное, что необходимо помнить, что ***в детском саду необходимо соблюдать режим дня*** и придерживаться его. Поэтому ***старайтесь приходить вовремя и без опозданий***. При опоздании, ребёнок будет чувствовать за собой вину перед воспитателем, а также он может пропустить много интересного.

***Помните***! Опаздывает не ваш ребёнок, например, на утреннюю зарядку или на завтрак, а это вы не привели ребёнка вовремя!

* ***Научитесь расставаться с ребёнком быстро и легко***. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него и ему будет еще сложнее успокоиться. Многие дети, видя, что их родители не уходят, а стоят в приёмной, начинают испытывать волнение, желание уйти домой. Они могут расстроиться и начать плакать. ***Поэтому, попрощавшись с ребёнком, и отпустив его в группу, старайтесь сразу же уходить.***
* Если ваше расставание с ребёнком даётся вам эмоционально тяжело, то ***старайтесь четко объяснить ребёнку, куда он пришёл и зачем***. Уходя, чётко обозначьте, когда вы придёте. ***Не обнадёживайте своего ребёнка фразой: «Я скоро за тобой приду», «Я сейчас вернусь»*** и т.д. Скажите правду, что вы придёте после обеда или вечером.
* ***Если есть сильная эмоциональная привязанность к кому-либо***, например, к маме, пусть, по возможности, ребенка ведёт в детский сад менее значимый человек, с кем прощание будет легче.
* ***Придумайте свой ритуал прощания.***Будет это поцелуй, объятие, ласковое слово. А, может, вы нежно потрётесь носиками? Выбор за вами. Главное, повторяйте этот ритуал каждый день. Скажите о том, как вы любите свою кроху, и будете ждать вашей встречи.
* Можно купить маленький ключик и сказать, что этот ключ от вашего дома и что он будет находиться только у ребёнка в кабинке или в кармане, и что вы обязательно вернётесь.
* ***Используйте технику «Поцелуя в ладошке».*** При расставании поцелуйте ребёнка в ладошки и скажите, что ваш поцелуй будет с ним постоянно и, если ему станет грустно и захочется плакать, пусть он возьмёт свои ладошки и приложит к своей щеке или прижмёт их к себе. Ребёнку обязательно станет легче, и он почувствует ваше тепло и любовь.
* ***Не забывайте****,* забирая ребёнка из детского сада, ***спросить у него, как прошёл его день,*** что было интересного, что он нового узнал, с кем играл и т.д.