***Разговор «Тет-а-тет»***

***Педагог-психолог***

**Легче адаптироваться малышу к детскому саду помогут *«ритуалы»* расставания**

«Ритуал» — это действие, которое люди повторяют раз за разом. Предлагаю вашему вниманию примеры ритуалов при прощании с детьми в ДОУ:

**1.Самый простой** — это повтор одинаковых действий, которые обязательно нужно сделать перед уходом:

— Рассказать куда и насколько вы уходите;

— Когда вернётесь;

— Предложить помочь собрать все необходимое;

— Поцеловать друг друга.

Такое поведение помогает ребенку привыкнуть к расставанию. Не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. 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. Он подходит более спокойным и привыкшим к расставаниям малышам. Хотя чаще всего такого ритуала не достаточно.

**2. Обмен подарками**

Можно договориться с малышом, что каждый раз при встрече вы будете обмениваться небольшими сувенирами, которые во время расставания вам напоминали друг о друге. Например, если мама пошла на маникюр в салон, то она может принести крохе визитку этого салона или конфетку-малышку, которые дают клиентам. А малыш, гуляя с папой или бабушкой, принесёт с прогулки камешек/листочек/веточку. Поначалу его займёт поиск того самого подарка для мамы, а потом сам сувенир будет напоминать крохе, что мама скоро вернётся.

П.С: я не предлагаю ***подкупать***ребёнка и каждый раз приносить ему новые игрушки или вкусности. Пусть лучше это будет то, что досталось вам бесплатно, безделушка, которую наполнит смыслом сам малыш.

**3. Поцелуй в карманчике**

Один из самых милых и популярных ритуалов. Задача мамы — “сложить” в карманчик или “спрятать” в ладошку волшебный поцелуй, который малыш сможет достать, когда будет сильно скучать. Для вас это скорее шутка и игра, но дети помнят и пользуются такими поцелуйчиками. Они дают им ощущение, что мама рядом и мама их любит.

**4. Помахать в окошко**

Этот метод работает на «постепенное удаление», разделение. Малышам нравится стучаться в стекло, махать, их захватывает эта иллюзия, что мама вроде близко, но по другую сторону стекла, а маме такой вариант помогает уйти так, как требуют психологи: не поддаваясь на капризы и сразу, не затягивая процесс прощания.

**5. Поцелуй носами**

Милый метод сказать “пока” по-особенному. Маленькая забава-игра, которая способна немного повеселить и отвлечь карапуза. Еще можно целоваться ручками, локтями, лбами, в общем, чем угодно. Это никак не влияет на эффективность такого прощания.

**6. Секретный жест**

Для бруталов или тех, кому совсем не нравятся объятья, поцелуйчики и другое “мимими”. Например, почесывание уха значит “я тебя люблю”, а подмигивание “я буду скучать”. Можно ещё попрощаться на “секретном языке” (набор непонятных никому звуков).

**7. Игрушка-целовашка**

Это не простая кукла/зверюшка взятая из дома, а особая игрушка “заряженная” маминой любовью. Возьмите любого пупса, который нравится малышу и расскажите, что он будет рядом, пока мама вынуждена уйти. Игрушка с радостью “поцелует и обнимет” ребёнка, когда он сильно заскучает, и будет охранять малыша. Такой “кусочек дома”очень помогает в садике и даже если воспитатели против, чтобы дети приносили игрушки, объясните им. Думаю они будут только рады, если малыш будет спокойным и ему это действительно будет помогать. Главное, не тащить в сад вагон и маленькую тележку различных игрушек. Вполне хватит одной.

**8. Прощальная песенка**

В интернете можно найти самые разные короткие песенки-прощания, а если придумать самим, то ей вообще цены не будет. 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. И такой прием будет работать скорее на подсознательном уровне, а значит, эффективнее любых слов.

**9. Что ты видишь? (для говорящих деток)**

Маленькая игра, с помощью которой можно облегчить дорогу до детского сада. Это не само прощание, но многие малыши начинают переживать разлуку ещё до прихода в сад. Чтобы их успокоить, хорошо подойдет песня или такая игра. Суть в том, что вы с малышом поочерёдно называете объекты, которые встречаются вам на пути.Это, кстати, неплохо развивает словарный запас и внимательность. Кстати, в эту игру можно играть в любое время, будь то дорога в садик, поездка к бабушке, прогулка по лесу...

**10. Золотой ключик**

На самом деле ключ может быть и не золотым, главное что-то открывать. Например, почтовый ящик, шкатулку с сокровищами…а может, Вашу квартиру. Главное, чтобы это *что-то* было важным и ребёнок знал, что вы будете ждать его возвращения, прежде чем открыть *это*. Таким образом у ребёнка появляется сразу два важных чувства: мама обязательно вернётся и мама верит, что я сохраню ключик, доверяет его мне.

*http://karliam.ru/10-ways-to-say-goodbye/*