

## ЩО ТАКЕ РИТУАЛ ПРОЩАННЯ

Ритуал прощання - ваші дії і слова, які транслюють дитині посил, «я зараз піду, але обов'язково повернуся» і, найголовніше, «я тебе люблю». Ваше завдання - використовувати ритуал кожен раз, коли ви кудись йдете. Не тікайте, поки малюк не бачить, не обманюйте його. Обіймайте і цілуйте біля дверей, говоріть, коли повернетесь.



## НАВІЩО дитині РИТУАЛ ПРОЩАННЯ

Для дитини важлива стабільність. Він бачить, що з дня на день ви кудись йдете, прощаєтеся біля порога і кожен раз повертаєтесь. У дитячому садку ритуал допоможе йому бути спокійніше, коли вранці ви залишите його в групі. Звичайно, дитині буде сумно, в перший час він буде плакати і сумувати. Але психологічно він буде готовий, адже ви вже багато разів доводили йому - ви кожен раз приходите назад.

## НАВІЩО ВАМ РИТУАЛ ПРОЩАННЯ

Ритуал допомагає мамі психологічно підготуватися до того, що доведеться відпустити малюка. Часто відбувається ситуація, коли після прощання з мамою малюк плаче і вихователь спілкується з ним, придумує ігри, щоб його відвернути. Але як тільки малюк відволікається, мама раптом згадує, що забула покласти йому носову хустинку, і заглядає в групу. І дитина заново відчуває той же стрес. В іншій ситуації мама теж згадує про умовну хустинку, але не повертається, тому що знає про наслідки. Вона весь день картає себе, відчуває провину. Така мама теж не навчилася відпускати дитину.

## ЯК СТВОРИТИ СВІЙ РИТУАЛ



Не тікайте, прощайтесь кожен раз одним і тим же способом. Чітко промовляйте, в скільки повернетесь: «Ти погуляєш, пообідаєш, і я прийду за тобою». Відразу йдіть. І запам'ятайте: малюк має право турбуватися і плакати, коли ви йдете, адже він вас дуже любить. Це нормально.

## Варіанти ритуалів зустрічей і прощання

### □ Обмін напаміашками

Обмінюйтеся будь якими маленькими предметами, які будуть нагадувати вам один про одного. Це може бути каштанчик, брелок, іграшка, прищіпка, невелика кулька. Ховайте «напаміашку» сина чи дочки в сумку з серйозним виглядом і говорять, що будете постійно діставати її і дивитися, коли вам стане сумно.

### □ Казка по дорозі

Заведіть звичай придумувати разом коротку казку по дорозі в дитячий сад і назад. Головним героєм може будь-яка істота або предмет, який ви побачили на вулиці першим: гумові чоботи, дитяча гірка, собака Тузик, дівчинка Соня. Розраховуйте обсяг «творів» так, щоб вони зайняли всю дорогу.

### □ Поцілуйчик в кишені

Один з наймиліших і популярних ритуалів. Завдання мами - «скласти» в кишеньку або «заховати» в долоньку чарівний поцілунок, який малюк зможе дістати, коли буде сильно нудьгувати. Для вас це скоріше жарт і гра, але діти пам'ятають і користуються такими поцілунками.

Вони дають їм відчуття, що мама поруч і мама їх любить.

### □ Помахати в віконце

Цей метод працює на «поступове видалення», поділ. Малюкам подобається стукати в скло, махати, їх захоплює ця ілюзія, що мама близько, але по інший бік скла, а мамі такий варіант допомагає піти так, як вимагають психологи: не піддаючись на капризи і відразу, не зтягуючи процес прощання.

### □ Мова секретних агентів

Придумайте якісь жести, зрозумілі тільки вам двом. Наприклад, доторкнутися до носа нехай означає «постараюся забрати тебе раніше», покласти руку на протилежне плече - «буду сумувати», поправити - волосся на голові - «приготую сюрприз».



### □ «Поцілунок» носами



Обійміться і потріться носами при розставанні і зустрічі. Ця проста гра буде заспокійливим тактильним контактом. Ще можна цілуватися ручками, ліктями, лобами ... Загалом, чим завгодно. Це ніяк не впливає на ефективність такого прощання.

### □ Прощальна пісенька

В інтернеті можна знайти найрізноманітніші короткі пісеньки-прощання. Якщо ви додасте в пісню ім'я малюка і ніжно будете наспівувати напередодні розлуки, це допоможе малюкові заздалегідь підготуватися і зробити розставання більш м'яким. І такий прийом буде працювати швидше на підсвідомому рівні, а значить, ефективніше будь-яких слів.

### □ Смачне частування

Підкупувати дитину іграшками та подарунками, умовляючи залишитися в дитячому саду, категорично не можна. Але можна завести ритуал смачненького. Малюк повинен знати, що ви принесете йому ввечері щось смачне і дозволите з'їсти по дорозі додому. Це може бути печиво, пряник, банан, яблуко, мандаринка. Кожен день вкусняшки повинні бути різними, малюк не повинен знати заздалегідь, що ви йому принесете. І у вас в сумці не повинно бути пару кілограмів цього печива або яблук.

### □ Що ти бачиш?

Маленька гра, за допомогою якої можна полегшити дорогу до дитячого садка. Це не саме прощання, але багато малюків починають переживати розлуку ще до приходу в сад. Щоб їх заспокоїти, добре підійде пісня або така гра. Суть в тому, що ви з малюком по черзі називаєте об'єкти, які зустрічаються вам на шляху.

Це, до речі, непогано розвиває словниковий запас і уважність. Ця гра захоплює і повністю відволікає від швидкого розставання. До речі, в цю гру можна грати в будь-який час, будь то дорога в садок, поїздка до бабусі, прогулянка по лісі ...

*Ми запропонували кілька варіантів ритуалів зустрічей і прощань, щоб вас надихнути. Можете використовувати будь-який з них або придумати свій власний, про який ніхто навіть не здогадується.*