

Ритуал прощания - что это такое, для чего нужен ребёнку и родителям? 🧐

Сейчас я наблюдаю, как многие родители сталкиваются со слезами в раздевалке 😭 И это не только адаптационные группы, но и дети, которые уже посещали детский сад!

При этом в группе ребенок чувствует себя отлично, быстро успокаивается и играет, но по утрам снова 😭

Чтобы дать ребёнку точку опоры в этот сложный для него момент - расставание с мамой или папой, есть очень простая хитрость - ритуал прощания ☐

Что это такое? 😐

Это ежедневное повторяющееся действие при прощании с ребенком в раздевалке (и при встрече вечером)

Зачем? 😐

Главный страх ребенка, которого приводят в детский сад - что мама/папа не вернется 😐

А такие простые и рутинные действия дают ребенку чувство безопасности, снижают уровень тревоги, создают чувство постоянства ❤️🩹

Выполняя ритуал ежедневно, вы гарантируете ребенку, что он в безопасности, с ним всё будет хорошо и вы обязательно за ним вернетесь 😊

Такой простой лайфхак, а пользы - максимум!

Если не знаете, что бы такое придумать, вот примеры:

☀️ Обнимашки, поцелуйчики в носик или лоб

☀️ Дать пять или "кулачок"

☀️ Нарисовать на ладошке сердечко

Здесь самое главное - ежедневность 🗑️ Не забывайте про ритуал, чтобы не выводить ребенка из созданной системы "равновесия"

И самое главное напоминание:

❤️ Если вы сами не можете расстаться с ребенком, очень переживаете, стоите под дверью группы или заглядываете в окна - ваш малыш чувствует вашу тревогу и тоже начинает беспокоиться.

Постарайтесь верить вашим педагогам и в силу своего ребенка! Ваш ребенок в безопасности ❤️

С уважением, София Валерьевна, педагог-психолог 🧐



адаптация в детском саду

