

**«Техника расставания»,
или «Утро добрым бывает»!**

С первыми посещениями детского сада тесно связаны проблемы адаптации. И самое трудное – это *утреннее расставание*, которое желательно начинать отрабатывать еще до выхода на работу: разыгрывать на игрушках, рисовать картинки, просто **"репетировать"**, уходя на пару минут (можно в другую комнату). Обращайте внимание ребенка на то, что мама всегда возвращается, и все очень рады встрече.

Перед расставанием обязательно проговаривайте ребенку, что будет происходить. Рисуйте этот порядок на картинках, рассказывайте, что будет за чем.

Оставляйте ребенку что-то «ценное». Например, резинку для волос, заколку, детский браслет, платочек, фотографию (лучше с рабочего места), ключ (можно использовать пластмассовый, которым вы «открываете» дверь), «список покупок» для вечернего похода в магазин и т.д.

Попробуйте завести для ребенка **"успокоительную" игрушку**. Укладывайте ребенка с ней спать, включайте в телесный контакт, рассказывайте сказки от ее имени. Некоторые дети могут сами себе выбрать "утешителя".

Не пытайтесь совместить по времени ваш выход на работу и какие-то изменения в жизни. Например, отказ от соски, приучение к горшку, переезд.

Выделите **больше времени** на сборы и путь до детского сада. Накануне привлекайте малыша к самостоятельному выбору одежды для следующего дня.

Можно сказать, что во время пребывания ребенка в детском саду мама ездит далеко-далеко, чтобы ... (главное, чтобы ребенок был убежден, посещая детский сад, он оказывает родителям неоценимую помощь). **Осознание всей важности нахождения в садике** (и для него самого: встречи с друзьями, новые открытия, «взросление») значительно упростит процесс адаптации ребенка в детском саду и снизит накал эмоций во время прощания.

При прощании сами **сохраняйте уверенность** и позитивный настрой. Если вы напряжены или взволнованы перед расставанием, то негативные эмоции передадутся ребенку. Обязательно **объясняйте, чем** приятным вы займетесь вечером вместе. Старайтесь говорить детальнее: «Мы будем читать такую-то книжку, мы пойдем на кухню и будем есть нечто вкусное (исходя из вашего меню), мы наполним ванну, и ты будешь купаться с твоим пароводиком». Уточните в доступной форме, когда вас ожидать. Попросите сделать вам сюрприз в виде рисунка или поделки.

Затем можно прочитать прощальное стихотворение; попрощаться ручками, носиком, глазками; посмотреть в окно, как уходит мама и др.

Помните: дети легко отпускают своих родителей в том случае, если они уверены в их любви и в том, что мама и папа никуда не исчезнут.