**Утренний ритуал в период адаптации** — это ежедневно повторяющиеся действия при прощании с ребёнком в раздевалке. Он помогает минимизировать утренние слёзы и истерики, которые могут возникать у ребёнка при расставании с родителями.

**Некоторые идеи для ритуала**:

* обнять, поцеловать в нос, «нарисовать» невидимое солнышко на животе, чтобы оно грело малыша;
* поцеловать в ладошку со словами «Если тебе станет грустно, вот тебе мой поцелуй, он поможет тебе справиться»;
* нарисовать на руке сердечко, которое будет закреплять связь с родителями, пока они на расстоянии;
* покружить, «дать пять», обняться.

Важно не забывать об этом ритуале и выполнять его ежедневно. После выполнения ритуала нужно сразу попрощаться с ребёнком, обозначить, когда родители придут за ним (после еды, прогулки, сна и т. д.), и без колебаний уйти, оставив ребёнка воспитателю.

Подготовила: педагог-психолог МДОУ «Детский сад №125»

Егорова О.А.