Пам’ятка для батьків:
«Секрет спокійного прощання»
(як допомогти собі та дитині вранці)

Дорогі батьки! Ваша тривога — це природна реакція на складні часи. Але пам’ятайте: дитина бачить світ вашими очима. Якщо ви впевнені, що в садочку безпечно — дитина теж це відчує.

1. **Правило «Короткого прощання».** Чим довше ви стоїте під дверима, тим більше дитина переконується, що відбувається щось небезпечне. **Як діяти:** Обійняли, поцілували, передали вихователю — і йдіть. Навіть якщо дитина плаче, вона заспокоїться швидше, коли ви зникнете з поля зору.
2. **Створіть «Ритуал-замок».** Вигадайте секретну дію, яка означає: «Я обов’язково повернуся». **Приклади:** Потертися носиками, «зарядити» долоньку поцілунком (поцілувати в долоню і зжати кулачок), або тричі поплескати по плечу.
3. **Уникайте «зникнення потайки».** Ніколи не йдіть, поки дитина відвернулася. Це руйнує довіру. Дитина має знати, що ви пішли, але ви **повернетесь**.
4. **Контроль над емоціями (Ваш «ресурсний стан»).** Якщо вам хочеться плакати - зробіть це **після** того, як вийдете за ворота садочка. **Лайфхак:** Перед входом у групу зробіть 3 глибокі видихи. Ваше тіло має транслювати спокій, а не напругу.
5. **Магічний предмет (зв’язок із домом).** Дозвольте дитині взяти з собою невелику річ, яка пахне домом або вами (хустка, маленька іграшка, сімейне фото в кишені). Це її «місток безпеки» на час вашої відсутності.
6. **Чіткі орієнтири часу.** Діти не розуміють «о 17:00». Кажіть зрозуміло: «Я прийду за тобою, коли ти пообідаєш / поспиш / пограєш на вулиці».