

## «Пять важных ритуалов в жизни ребёнка»

Чек - лист для родителей

Немцева Е.П., педагог – психолог  
первой квалификационной категории

- ✓ **Доброе утро.** Утром при встрече скажите друг другу «Доброе утро!» или выберите другое, особенное утреннее приветствие для вашей семьи.  
Утренние ритуалы позволят создать позитивный настрой на весь день.
- ✓ **Вечерняя книжка.** В конце дня предложите ребёнку выбрать книгу для чтения, поиграть в спокойную игру или рассказать о событиях его дня.  
Вечерние ритуалы помогут ребёнку успокоиться и настроиться на сон.
- ✓ **Секретик.** При расставании с ребёнком в детском саду обнимите его и «положите» ему в кармашек «секретик» - воздушный поцелуй. Ребёнку будет легче пережить разлуку с мамой или папой, особенно в период адаптации к детскому саду.
- ✓ **Постоянный режим.** Соблюдайте режим дня с ребёнком дома и на отдыхе, это позволит ему приобрести полезные привычки.
- ✓ **Совместные вылазки.** Посещайте всей семьёй театры, музеи, готовьте семейный обед, это подарит ребёнку приятные воспоминания.



Источник: Дмитричева Н. Ваша циклограмма на июль с картотекой летней арт – студии,  
Справочник педагога – психолога, 07.2023, с. 29.

