

# Пять важных ритуалов в жизни ребенка

- 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 ребенку выбрать книгу для чтения, поиграть в спокойную игру или рассказать о событиях его дня. Вечерние ритуалы помогут ребенку успокоиться и настроиться на сон.
- Секретик.** При расставании с ребенком в детском саду обнимите его и «положите» ему в карман «секретик» – воздушный поцелуй. Ребенку будет легче пережить разлуку с мамой или папой, особенно в период адаптации к детскому саду.
- Постоянный режим.** Соблюдайте режим дня с ребенком дома и на отдыхе, это позволит ему приобрести полезные привычки.
- Совместные вылазки.** Посещайте всей семьей театры, музеи, готовьте семейный обед, это подарит ребенку приятные воспоминания.