**В добрый путь!**

Отдавайте ребёнка в сад, только если он абсолютно здоров.

И заблаговременно побеспокойтесь об укреплении иммунной системы ребенка.

Никогда не обсуждайте в присутствии ребёнка проблемы, связанные с садом и воспитателей.

Научите малыша необходимым навыкам самообслуживания. Заодно объясните, что он всегда может обратиться за помощью к воспитательнице.

При поступлении в сад стоит максимально уменьшить нагрузку на нервную систему ребёнка. Походы в парк, театр и просто в гости, где ожидаются шумные компании лучше отложить.

Спокойствие, только спокойствие!Не стоит самим сильно волноваться. Малыши очень чувствительны к эмоциям родителей и ваша тревога может передаться ему. Не зря отмечено, что когда детей в сад начинает водить папа, количество пролитых слез уменьшается.

Приучайте ребёнка ложиться в одно и то же время. Укладывайте ребёнка спать пораньше. Хорошо выспавшийся малыш всегда жизнерадостный и энергичный. По мнению физиологов, для хорошего самочувствия ребёнку требуется спать около 10 часов в сутки.

По дороге домой не забывайте спрашивать малыша о том, как прошёл день, что было интересного, чем он занимался и т.д. Малыш должен чувствовать Вашу заинтересованность им и его делами.

Обязательно интересуйтесь у воспитателя о том, как чувствует себя ребёнок в группе, как он играет, как общается с детьми. Мнение компетентного педагога поможет Вам проконтролировать ситуацию.

Поддерживайте дома тёплую и спокойную атмосферу. Когда ребёнок чувствует к себе внимание и заботу в семье, он уверенней общается и с другими людьми.

Будьте терпеливы, если процесс адаптации займёт у ребёнка чуть больше времени, чем Вам хотелось бы. Адаптационный период может длиться несколько месяцев. Для маленького ребёнка, особенно чувствительного и восприимчивого, это абсолютно нормально.

Будьте спокойны при виде первых слез, трогательно появляющихся на глазках Вашего любимого малыша. Это вполне естественно. Пройдёт чуть-чуть времени, малыш адаптируется, и, с удовольствием оставаясь в садике, будет спокойно отпускать родителей на работу. И самое главное, не забывайте говорить малышу как сильно вы его любите, как он вам дорог. Впрочем, этот пункт стоит соблюдать, даже если ребёнок и не ходит в садик.

Педагог-психолог Марьина Ю.А.