**Способы уменьшить стресс ребенка.**

- Несложные действия способны уменьшить тревогу и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создать дома для ребенка режим дня (сон, игра и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду более двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желания ребенка, можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

- Желательно дома укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о детском садике.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о детском садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они могут успокоить малыша.

Желаем Вам успеха!