**ОБЛЕГЧЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА У ДЕТЕЙ**

**Аннотация: В статье освещается проблема адаптации детей к условиям ДОО. Автор дает практические рекомендации, исходя из личного опыта.**

**Ключевые слова: адаптационный синдром, сотрудничество, комфорт.**

**Едва переступив порог детского сада, большинство малышей ощущает дискомфорт. Попадая в общество незнакомых людей, чужеродную среду, лишаясь поддержки близких и родных, ребенок проявляет настороженность, желание обособиться, становится замкнутым, капризным. Все это – проявления адаптационного синдрома к новым условиям.**

**Адаптация ребёнка к детскому саду** — это сложный период, который может вызвать стресс у детей и их родителей. В этот период окружающим ребенка взрослым особенно важно создать условия, которые помогут ему быстрее свыкнуться с новыми факторами. Что же можно порекомендовать педагогам, которые принимают в группу новый «отряд» малышей?

1. **Комфортная атмосфера.** Обеспечить детям комфортное место для игр и отдыха. Во многих группах для этого создают специальные центры психоэмоциональной разгрузки, в которых малыш может уединиться и успокоиться.
2. **Позитивное отношение.** Формируя изначально положительное к посещению детского сада отношение, мы создаем основу для комфортного пребывания детей в стенах ДОО. Воспитатель должен всячески демонстрировать воспитанникам, как хорошо в детском саду, что детский сад — это интересное и безопасное для них место.
3. **Поддержка и понимание.** Воспитателям следует быть всегда готовыми поддержать ребёнка в столь трудный для них период жизни. Нужно внимательно относиться к каждому из малышей, окружать их материнской лаской и заботой его, помогая им справиться со своими эмоциями и чувствами.
4. **Игры и развлечения.** Грамотно подобрав игровой материал или сюжет для игры, педагог сможет помочь малышам расслабиться и отвлечься от стресса. Игры могут быть как активными, так и спокойными, но главное - увлекательными.
5. **Использование музыки и искусства.** Музыка и искусство – действенные средства, которые могут помочь снять напряжение и стресс. Включая музыку во время игр и занятий, предлагая детям рисовать или лепить под музыкальное сопровождение, мы благотворно воздействуем на их эмоционально состояние, уравновешивая его.
6. **Индивидуальный подход.** Учет индивидуальных особенностей каждого отдельного ребёнка – основополагающий принцип ФГОС ДО. Не стоит забывать о том, что некоторым детям может потребоваться больше времени на адаптацию, другим — меньше. Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и процесс адаптации может занять разное время. Главное — создать комфортные условия и поддерживать ребёнка на этом пути.
7. **Сотрудничество с родителями.** Стоит отметить, что педагоги и родители должны действовать сообща, предъявлять к малышам единые требования, стараться создать атмосферу тепла и уюта, пытаться снизить степень тревожности и эмоционального дискомфорта. Важно рассказывать членам семьи ребенка о процессе его адаптации, делиться успехами и проблемами. Следуем порекомендовать им быть терпеливыми, напоминая о том, что адаптация — это сложный процесс, который может занять некоторое время. Они должны быть готовы к тому, что их ребёнок будет испытывать разные эмоции, уметь поддержать его в этот период. В этом поможет грамотная консультационная и просветительская поддержка со стороны опытных специалистов – воспитателей группы.

В заключение стоит отметить, что адаптация – неизбежный процесс, но сделать его менее болезненным для детей – вполне возможно, если соблюдать простые правила, сотрудничать с родителями и учитывать особенности детской психологии.

**Список источников:**

* 1. Лялина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад / И.В. Лялина. – Волгоград: Учитель, 2001.