**Из опыта работы**

**«Снижение уровня тревожности детей в период адаптации»**

**Выполнил:**

**Митрюхина Людмила Сергеевна,**

**воспитатель МБДОУ ЦРР – ДС №43**

**пос. Вольгинский**

 Главная причина повышения **уровня тревожности у детей в период адаптации связана с тем,** что не удовлетворяется одна из базовых потребностей ребёнка, а именно потребность в безопасности и защищённости. Ребёнка тяготит разлука с мамой. Кроме этого, причинами увеличения **уровня тревожности у детей** могут быть излишняя опека, плохая приспособляемость ребёнка к новым для него условиям, то есть его неумение одеваться, есть, спать, а также **высокий уровень тревожности его родителей**.

Период **адаптации**, привыкания к детскому саду – сложный процесс. Легче всего он протекает у тех **детей**, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в **дошкольное учреждение**, такие дети быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть, с интересом исследуют новые игрушки, любят вместе с ним решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора и, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Характерной особенностью **детей с высоким уровнем тревожности является низкий уровень** предметной деятельности. Они часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность **адаптационного периода.**

Поэтому первая встреча ребёнка с воспитателем чрезвычайно важна для развития последующих взаимоотношений между ними. Главное для педагога на начальном этапе — наладить контакт с ребёнком. Воспитатель приветливо встречает малыша, и если он не **возражает** можно помочь маме раздеть его, затем приводит ребёнка в группу, знакомит с детьми, играет. Ласковые прикосновения воспитателя помогают ребёнку с **высоким уровнем тревожности** обрести чувство уверенности и доверия к новому для него миру. Для маленького ребёнка очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойнее, когда его окружают знакомые ему вещи. Наша задача — сделать первые дни пребывания в детском саду максимально комфортными, благоприятными для его эмоционального благополучия. Облегчить переживание одиночества, разлуки с родителями помогут любимая игрушка, какая-нибудь вещь, принадлежащая маме или папе, небольшой семейный альбом. Эти вещи ребёнок может хранить в своем шкафчике, играть с ними, когда захочет, засыпать с ними. Итак, самое главное для воспитателя — завоевать доверие ребёнка, его привязанность, дать ему почувствовать, что его понимают и принимают. Затем, чтобы снизить эмоциональное напряжение, физический дискомфорт, необходимо постепенно переключать внимание ребёнка на деятельность, которая принесёт ему удовольствие, где он получит возможность выразить свои эмоциональные переживания, научится общаться со сверстниками, познакомиться с нормами и правилами новой для него жизни. И эта деятельность – игра, так как именно игровая деятельность является ведущим видом деятельности на данном этапе развития ребёнка.

 В первую очередь, необходимо использовать в работе с детьми игровые упражнения, направленные на обеспечение психологически комфортного пребывания ребёнка в **дошкольном учреждении. Особое место в моей работе занимает фольклор. Я очень люблю народное творчество: потешки, прибаутки, песенки.** Лучше начинать играть в знакомые пальчиковые игры (например *«Сорока – белобока»*).  **Я играю на аккордеоне и провожу музыкальные занятия в своей группе. Дети с удовольствием поют, танцуют.** Использую с детьми с повышенным **уровнем тревожности** игры на звукоподражание. В работе с детьми с **высоким уровнем тревожности** эффективно использовать различные виды театра. Я использую и пальчиковый и настольный, и театр игрушек. С целью профилактики высокого уровня тревожности у детей раннего возраста в период адаптации можно использовать наглядную информацию для родителей. Например, им предлагается памятка с рекомендациями, благодаря которой родители детей с высоким уровнем тревожности смогут занять правильную позицию в воспитании своих малышей, узнать, что может повышать уровень тревожности и как постараться максимально его снизить. Родителям предлагаются релаксационные упражнения, техники для снятия напряжения, подборка игр, в которые они смогут играть со своим ребёнком дома.

 Перед тем, как ребенку прийти в детский сад, я знакомлюсь с его родителями. Прошу рассказать об их малыше. Эта беседа очень помогает в дальнейшей работе.

Список использованной литературы

1. Захаров Н.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. СПб, 1997 2. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Ярлыки для тревожности. Журнал «Семья и школа» 1988, №9

 3. Монина Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми. СПб, 2002

 4. Савина Е. Тревожные дети. Журнал «Дошкольное воспитание»  1996, № 4