**СИМПТОМИ**

**ЕМОЦІЙНО-НЕРВОВОГО НАПРУЖЕННЯ**

**У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ**

* Часті неадекватні негативні емоції та емоційні стани — плач, капризування, плаксивість, тривала депресія, апатія, байдужість, знижений настрій, немотивовані напади гніву; високий індекс вікових страхів або поява страхів, не властивих віку (страх смерті матері притаманний дітям 6—7 років, але наявний у 2—3-річної дитини); високий рівень загальної ситуативної тривожності; ви­сока конфліктність з оточуючими, зокрема з дітьми.
* Відсутність або мінімальний вияв позитивних емоцій, позитивної реакції на нові іграшки.
* Відсутність чітко диференційованої емоційної реакції на різних людей.
* Відсутність здатності відгукуватися на емоційний стан близької людини.
* Надмірна інтенсивність і тривалість емоційного відгуку на емоційний стан близької людини.
* Надмірна обережність і побоювання небезпечних предметів.
* Занижена комунікабельність дитини (їй важко вступити в контакт із незнайомими людьми).
* Зниження пізнавальної діяльності (практична відсутність реакції новизни).
* Знижена ігрова діяльність або її відсутність.
* Малюнки на вільні теми, зазвичай у темних кольорах, пе­симістичного змісту.
* Зміна рухової активності (підвищення або зниження).
* Зниження або підвищення апетиту.
* Проблеми зі сном (аж до безсоння).
* Небажання відвідувати ДНЗ.

**Як допомогти дитині пережити період адаптації?**

1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнюйтесь, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.

2. Не поспішайте відразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.

3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я відразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружить, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтеся про те, як ваша дитина звикає до садочка.

4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішіть проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.

5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.

6. Утримуйтесь від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.

7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.

8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.

9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Оберігайте нервову систему дитини!

10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.

11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.

12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з’ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.

13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.

14. Найголовніше - почувайтеся компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

Головною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку.