**Признаки психоэмоционального напряжения**

|  |
| --- |
|  |

**•  Трудность засыпания и беспокойный сон.**

**• Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.**

**• Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.**

**•   Рассеянность, невнимательность.**

**•   Беспокойство, непоседливость.**

**•  Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.**

**•   Проявление упрямства.**

**•  Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита)**

**•   Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).**

**•  Игра с половыми органами.**

**•  Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.**

**• Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.**

**•   Повышенная тревожность.**

**•   Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.**

**Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.**