**Основные признаки**

**стрессового состояния у детей**

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам.

Индикатором стрессового состояния является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

**1.** Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

**2.** Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

**3.** Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

**4.** Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

**5.** Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

**6.** Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

**7.** Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

**8.** Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

**9.** Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Педагог-психолог: А. В. Ветютнева