

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №67 Красногвардейский район г. Санкт-Петербург**

**Памятка для родителей
«Признаки психоэмоционального напряжения у детей»**

**Педагог-психолог:
Плиева А.А.**

2023 г.



Признаки психоэмоционального напряжения у детей:

- 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 жметя к ним;
- проявление упрямства;
- ребенок постоянно сосет палец; жует что-нибудь; слишком жадно, без разбора ест, заглатывая еду (иногда, наоборот, может наблюдаться стойкое нарушение аппетита);
- боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (ребенок может бесцельно бродить по групповой комнате, не находя себе занятия);
- игра с половыми органами;
- подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- снижение массы тела или, напротив, появление 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.**