

## **У ребёнка нарушение психологической адаптации, если**

Вы отмечаете у него следующие особенности поведения:

- трудности засыпания и беспокойный сон,
- усталость после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла,
- беспричинную обидчивость, плаксивость, или, наоборот, повышенную агрессивность,
- рассеянность, невнимательность,
- беспокойство и непоседливость,
- отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним,
- проявление упрямства,
- ребенок постоянно сосет соску, палец, жуёт 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, не находя себе занятия),
- играет с половыми органами,
- подергивание плеч, качание головой, дрожание рук,
- снижение массы тела или, напротив, симптомы ожирения,
- повышенная тревожность,
- дневное и ночное недержание мочи, которое раньше не наблюдалось.

\* Следует отметить, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы какие-то из них.