**ПАМЯТКА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ**

Сигналы стресса у ребёнка

Кашель, насморк, повышенная температура – признаки физического заболевания.

Распознать душевную боль, вызванную длительным или внезапным стрессом, тоже вполне реально.

Важно, чтобы близкие ребёнку взрослые умели замечать сигналы, переживаемого стресса у ребёнка и своевременно оказывать помощь.

Проявления стресса разнообразны и зависят как от возраста ребёнка, так и его индивидуальной устойчивости к стрессу. Наиболее частыми сигналами стрессового состояния являются:

**до 1 года**

* Постоянный плач,
* неспособность матери успокоить ребенка на руках,
* ранний дебют аффективно-респираторных приступов.

**с 1 до 3 лет**

* Отказ от еды,
* нарушение сна,
* агрессия по отношению к матери, близким людям, аутоагрессия,
* повышенная капризность,
* тревожность, пугливость,
* навязчивые действия(сосание пальца, обгрызание ногтей и т.д.).

**с 3–7 лет**

* Нарушение развития речи (логоневроз),
* наличие или появление энуреза,
* жалобы на боли в животе,
* чересчур сильная избирательность в еде, отказ от еды, частые рвоты,
* нарушение сна,
* агрессия по отношению к близким людям и сверстникам, аутоагрессия,
* повышенная капризность,
* тревожность, пугливость, усиливаются детские страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться,
* навязчивые действия(сосание пальца, обгрызание ногтей и т.д.)
* возрастной регресс - вполне самостоятельный до этого дошколёнок «впадает в детство», может коверкать слова, сосать пустышку, проситься на ручки и т.д.

**На что ещё обратить внимание?**

Понаблюдайте за играми ребёнка. Какие сюжеты он проигрывает?

Игровые действия и сцены, которые разыгрывает малыш, многое могут прояснить.