

### На что обратить внимание при смене сезонов

*Уважаемые родители, если вы заметили, что ребенок стал быстро уставать, часто плакать, раздражаться, не волнуйтесь. В феврале-марте такое состояние может быть признаком сезонного стресса. Изучите признаки стресса, проведите с ребенком антистрессовые игры на расслабление. Помните, что это не ситуативные реакции на какое-то событие в жизни ребенка – ссору с товарищем, разлуку, болезнь, а периодические нарушения:*

- ✓ сонливость, увеличение количества часов сна днем и ночью / нарушения сна, бессонница, нет чувства отдыха после пробуждения;
- ✓ слабость, вялость, апатия / двигательная расторможенность, нет реакции на слово;
- ✓ эмоциональная нестабильность: раздражительность без видимой причины / плаксивость;
- ✓ метеочувствительность, ухудшение самочувствия при незначительном изменении погоды;
- ✓ снижение аппетита / переедание;
- ✓ головокружения / мигрени;
- ✓ преобладает пониженный фон настроения;
- ✓ потеря интереса к привычным занятиям.