

12 СИМПТОМОВ ДЕТСКОГО СТРЕССА

Дети, так же, как и мы, взрослые, подвержены стрессам современной жизни. И зачастую им намного труднее. Детская психика – тонкая и ранимая, а нагрузки ребенку зачастую приходится испытывать посильные для взрослого.

Главное, не пропустить первые сигналы того, что ребенок пребывает в состоянии стресса, и оказать своевременную помощь. Детские психологи делили 12 симптомов детского стресса, которые нельзя оставлять без внимания.

1. ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА.

Ребенок чувствует, что удаляется от семьи и сверстников, или же у него возникает стойкое впечатление, что «он застрял в толпе».

2. ЧУВСТВО НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.

Вдруг начинает ощущать неловкость в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. На вопросы отвечает стеснительно и односложно.

3. ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ И ЗАПОМИНАНИЯ.

Стал, как бы забывать, о чем говорил несколько минут назад. Терять беседы, как будто разговор ему совсем неинтересен. Трудно справиться с мыслями, учебный материал в одно ухо влетает, из другого вылетает.

4. НЕЖЕЛАНИЕ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ.

Пропадает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает раздражение.

5. УСТАЛОСТЬ И НАРУШЕНИЕ СНА.

Постоянно чувствует себя выжатым как лимон, и, тем не менее, ему это трудно заснуть.

6. КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ.

Периоды подъема сменяются ворчливым или плаксивым настроением. И так может быть по несколько раз за день.

7. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ.

У ребенка снижается самоконтроль. В любой момент по самому ничтожному поводу он может выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание взрослых встречается в штыки.

8. *БЕСПОКОЙСТВО.*

Ему не сидится на месте: ёрзает, что-то перекладывает или теребит. То цело его подмывает встать и куда-то пойти.

9. *БУРНАЯ АКТИВНОСТЬ.*

Нередко, испытывая внутреннее беспокойство, ребенок окунается в деятельность, стремиться переключиться. Но стресс может проявляться и обратным образом: ребенок упорно уклоняется от всех дел и занят кими-то бесцельными вещами.

10. *ПЛОХОЙ АППЕТИТ.*

Теряет интерес к пище. Он или ест с уговорами и без аппетита даже еде любимые блюда, или уплетает без разбора все подряд.

11. *БОЯЗНЬ ТИШИНЫ.*

Ему неприятно, когда окружает тишина. Поэтому он или непрерывно ворит, или, оставаясь в помещении один, обязательно включает громко музыку или телевизор.

Однако может быть противоположное явление: он болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков.

12. *ЧРЕЗМЕРНОЕ ВНИМАНИЕ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ.*

Когда ребенок слишком заботится о своей внешности, не хочет надевать то или это, это может быть вызвано стрессом.



Трудности в усвоении учебного материала, информационный шум, стресс у родителей – все это, и не только это, может вызвать стресс у ребенка. Родителям важно вовремя понять причину беспокойства ребенка и помочь ему справиться со стрессом. Лучше показать ребенка специалисту – профессиональному психологу.

Снять симптомы стресса нужно и можно бороться. Ведь, затянувшись, это состояние может привести к серьезным проблемам со здоровьем.