










ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ СТРЕССА У РЕБЕНКА










Стресс – это состояние повышенного напряжения, ответ психики на новые необычные обстоятельства или трудности. Стресс – наш товарищ, помогающий справляться с новыми вызовами жизни. Но что, если это напряжение стало постоянным, хроническим? Тогда стресс становится нашим врагом и негативно сказывается на здоровье и работоспособности? К сожалению, с хроническим стрессом сталкиваются не только взрослые, но и дети.

Давайте разберемся с основными проявлениями стресса у детей и причинах его возникновения. Со стрессом, как и с болезнью – легче предупредить, чем справляться с последствиями.

Признаки стресса у ребенка:

-  Резкая смена настроения
-  Чрезмерная плаксивость, обидчивость или наоборот агрессивность
-  Снижение внимательности и падение успеваемости
-  Нарушение сна
-  Рассеянность
-  Обострение хронических заболеваний
-  Частые простудные заболевания
-  Снижение или увеличение массы тела
-  Тревожность

Самые распространенные причины и факторы стресса:

-  Переезд на новое место проживания
-  Напряженные взаимоотношения в семье, развод родителей
-  Новый коллектив в классе
-  Травля со стороны сверстников, одноклассников
-  Экзамены
-  Высокие умственные и физические нагрузки
-  Нехватка витаминов и скудное питание
-  Обучение в 1, 5, 9 и 11 классах
-  Нарушенный режим дня и недостаточное количество сна

Конечно, устранить все причины стресса – невозможно. Однако в наших силах помочь ребенку и поддержать его! Самое главное: помните, что стресс – явление проходящее, особенно если родители внимательны к ребенку. Рядом есть специалисты, которые, если нужно, помогут и вам, и вашему ребенку .