



FAMILY TREE

поддержка родителей

Как распознать стресс у ребенка?

20 признаков, которые могут о нем свидетельствовать
Физиолог Марьяна Безруких специально для Family Tree

Стресс — коварная штука, многие его признаки могут трактоваться нами как плохое настроение, усталость, недосып... И кажется, что ребенок отдохнет — и все пройдет. Иногда в самом деле, к примеру, плаксивость вызвана переутомлением и проходит наутро. Но что, если нет? Стоит знать о типичных признаках стресса у ребенка и понимать, что они могут проявляться с разной степенью выраженности и в различных сочетаниях.

Марьяна Безруких выделяет следующие проявления:

- Чрезмерная негативная реакция на любые проблемы
- перевозбуждение
- Беспокойство, суетливость
- Раздражительность, неспособность регулировать эмоциональное состояние
- Нарушение сна (засыпание, беспокойство, кошмары)
- Резкая смена настроения
- Жалобы на боли (головные, в области солнечного сплетения)
- Тошнота, рвота
- Потеря аппетита или, напротив, заедание
- Агрессивность, отрицание, отказ
- Замкнутость, закрытость, нежелание обсуждать состояние, апатия
- Страхи (появление новых страхов)
- Плаксивость
- Навязчивые движения
- Нарушения физического и психического здоровья
- Нарушение когнитивных процессов
- Снижение работоспособности

- Неспособность расслабиться, постоянное напряжение
- Повышенная утомляемость
- Снижение успеваемости

Что же делать, если вы подозреваете стресс у своего ребенка? Марьяна Михайловна поможет определиться с подходящей стратегией поведения на двух лекциях цикла «Семейный антистресс»:

17 октября — «Как организм ребенка реагирует на стресс».

24 октября — «5 причин стресса и методы борьбы с ними».

Присоединиться к циклу можно [здесь](#).