

Определение уровня стресса у ребёнка

- Изменения в поведении: повышенная раздражительность или агрессия без видимой причины, замкнутость и нежелание общаться с друзьями или семьёй
- Физические симптомы: частые жалобы на головные боли или боли в животе, проблемы со сном, включая трудности с засыпанием или частые пробуждения
- Эмоциональные реакции: плаксивость, частые приступы грусти, чрезмерная тревожность или страхи, которые влияют на повседневную жизнь
- Изменения в аппетите: резкое уменьшение или увеличение аппетита, отказ от еды или переедание в стрессовых ситуациях
- Проблемы с концентрацией: трудности с выполнением школьных заданий или концентрацией на уроках, забывчивость или рассеянность, которые не были характерны ранее
- Изменения в успеваемости: резкое ухудшение школьных оценок без видимой причины, частые пропуски школы или занятий из-за плохого самочувствия
- Физические признаки стресса: нервные привычки (кусание ногтей, касания волос или покусывание губ), негативные изменения в осанке или движениях тела (например, сутулость, скованность)
- Изменения в речевом поведении: частое употребление негативных фраз или жалоб, повышенная разговорчивость или, наоборот, замкнутость и нежелание говорить
- Потеря интереса к увлечениям, социальная изоляция: утрата интереса к хобби или занятиям, которые раньше приносили радость, отказ от участия в школьных или внеклассных мероприятиях, предпочтение проводить время в одиночестве

0 – 2 пункта

Низкий уровень стресса

3 пункта

Средний уровень стресса

4 – 10 пунктов

Повышенный уровень стресса

Если вы заметили повышенный уровень стресса у ребёнка, внимательно отнеситесь к его состоянию: поддержите и постарайтесь понять, чем была вызвана стрессовая реакция, чтобы помочь ему справиться с ситуацией.