

Памятка
Основные признаки стрессового состояния
у подростков
для педагогов и родителей

1. Плохой сон. Подросток с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Становится беспричинно обидчив, часто плачет/расстраивается по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Подросток в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним.
5. Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Подросток перестает участвовать в интересах сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
6. Иногда отмечается стойкая потеря аппетита.
7. Признаками стрессового состояния являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, нервное теребление ручки/другого предмета.
8. Некоторые подростки в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагоприятии психоэмоционального состояния.