

ПАМЯТКА 2

ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Как распознать, что ребёнок переживает стресс, и когда нужна помощь специалиста

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА (для всех возрастов)

Группа признаков	Проявления
Эмоциональные	Плаксивость, раздражительность, страхи, перепады настроения, апатия
Поведенческие	Агрессия, замкнутость, регресс навыков, непослушание, навязчивые действия
Физиологические	Нарушения сна/аппетита, головные боли, боли в животе, усталость
Когнитивные	Снижение концентрации, ухудшение памяти, падение успеваемости

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3–6 лет)

● Тревожные признаки:

Сфера	Что наблюдать
Сон	Кошмары, трудности с засыпанием, ночные пробуждения с плачем
Поведение	Возврат к «детскому» поведению (сосание пальца, энурез, требование соски)
Эмоции	Частый плач без видимой причины, повышенная цепкость за взрослого, страх разлуки
Игра	Агрессивные сюжеты в игре, повторяющиеся «военные» сценарии, отказ от любимой игрушки
Речь	Заикание, возвращение к «детской» речи, молчаливость
Аппетит	Отказ от еды или переедание

✓ Когда обращаться к специалисту:

- Симптомы сохраняются более 2–3 недель
- Ребёнок полностью отказывается от еды/сна
- Появились признаки аутоагрессии (бьёт себя, кусает)
- Регресс навыков значительный (перестал говорить, ходить на горшок)

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7–10 лет)

● Тревожные признаки:

Сфера	Что наблюдать
Учёба	Резкое снижение успеваемости, отказ делать домашние задания, рассеянность
Здоровье	Частые жалобы на головную боль, боль в животе, тошноту (особенно перед школой)
Эмоции	Вспышки гнева, слёзы, чувство вины («я недостаточно хороший»), страхи (темноты, одиночества)
Поведение	Агрессия к сверстникам или животным, замкнутость, отказ идти в школу
Социализация	Конфликты с друзьями, изоляция, отказ от кружков и секций
Сон/аппетит	Бессонница, кошмары, потеря аппетита или «заедание» стресса

✓ Когда обращаться к специалисту:

- Ребёнок говорит о нежелании жить или причинении себе вреда
- Полный отказ от посещения школы более недели
- Психосоматические симптомы без медицинских причин
- Агрессивное поведение, опасное для окружающих

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (11–14 лет)

● Тревожные признаки:

Сфера	Что наблюдать
Эмоции	Резкие перепады настроения, депрессивные эпизоды, чувство безнадежности
Поведение	Провокационное поведение, уход из дома, бродяжничество, воровство
Рискованное поведение	Употребление алкоголя/ПАВ, опасные увлечения, селфи-риски
Самооценка	Самокритика, чувство стыда, ненависть к себе, аутоагрессия (порезы, ожоги)
Учёба	Пропуски занятий, конфликты с учителями, полная потеря мотивации
Социализация	Смена компании на асоциальную, полная изоляция, кибербуллинг (агрессия или жертва)

✓ Когда обращаться к специалисту СРОЧНО:

- Любые признаки суицидального поведения (разговоры о смерти, раздача вещей, прощание)
- Причинение себе физического вреда
- Употребление алкоголя/наркотиков
- Полная социальная изоляция более 2 недель

СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ (15–17 лет)

● Тревожные признаки:

Сфера	Что наблюдать
Эмоциональное состояние	Апатия, чувство бессмысленности, хроническая тревога, панические атаки
Поведение	Импульсивные поступки, уход в виртуальную реальность, игровая/интернет-зависимость
Ответственность	Гиперопека о семье в ущерб себе, отказ от личных планов, преждевременное «взросление»
Здоровье	Нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия), хроническая усталость, бессонница
Будущее	Отказ от поступления/карьеры, фатализм («всё бессмысленно»)
Отношения	Конфликты с родителями, ранние интенсивные отношения как «спасение»

✓ Когда обращаться к специалисту:

- Появление суицидальных мыслей или намерений
- Депрессивные симптомы более 2 недель
- Нарушения пищевого поведения
- Отказ от профессионального самоопределения из-за ситуации

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ РОДИТЕЛЯ

Заметили признаки стресса



[Наблюдайте 3–7 дней]



Симптомы уменьшаются



Продолжайте поддержку, создайте стабильную среду



Симптомы сохраняются или усиливаются



[Обратитесь к школьному психологу]



[При необходимости — к внешним специалистам:
детский психолог, психотерапевт, психиатр]

☎ КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Служба	Контакты
Школьный психолог (через классного руководителя)	Классный родительский чат
Детский телефон доверия	8-800-2000-122
Кризисная психологическая помощь	8-800-333-44-34
Кризисная психологическая помощь	8-800-600-31-14
Скорая психологическая помощь	112

💡 Помните:

Раннее обращение за помощью — признак заботы о ребёнке, а не слабости.

Стресс — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Помощь работает, если её получить вовремя.

Памятка подготовлена
педагогом-психологом

МАОУ «СОШ №3»

А.В. Малых