

Признаки нервной перегрузки у детей и подростков

- 1) Недостаток сна или повышенная сонливость
- 2) Повышенный или сниженный аппетит
- 3) Постоянное беспокойство, тревога
- 4) Вечная усталость, упадок энергии
- 5) Неряшливый вид (при обычной аккуратности ребёнка)
- 6) Усиление жалоб на плохое самочувствие
- 7) Частые смены настроения
- 8) Отдаление от семьи и друзей, замкнутость
- 9) Раздражительность, плаксивость



Вы должны знать, что основной, самой распространенной причиной нервных расстройств и срывов являются семейные отношения и проблемы с учёбой. Чтобы такого не случилось с Вашим ребенком, относитесь к нему с вниманием и заботой. Не ставьте во главу угла учебные и другие успехи ребенка, не будьте слишком к нему требовательны — это не такие великие ценности, чтобы жертвовать в угоду им эмоциональным и психологическим здоровьем ребенка.

