

U dzieci w wieku od 8 do 17 najważniejszymi powodami stresu są:

- martwienie się stopniami w szkole
- dostania się do dobrych szkół kolejnego etapu edukacyjnego
- finanse rodziny.

Jeżeli rodzic obawia się, że jego dziecko lub nastolatek przeżywa poważne objawy stresu w sposób regularny, nie ograniczając się do tutaj opisanych, może zwrócić się o pomoc do **pedagoga szkolnego lub psychologa**.

Ważne jest, aby rodzice słuchali tych słów i stwierdzeń i spróbowali dowiedzieć się, dlaczego dziecko lub nastolatek jest w stanie stresu, co jest jego źródłem i pokazać jak odpowiednio sobie z nim poradzić.

Dzieci i młodzież mogą również wyrazić uczucia stresu mówiąc negatywne rzeczy o sobie, innych, czy świat wokół nich (na przykład: „**Nikt mnie nie lubi**”, „**Jestem głupi**”, „**Nic nie jest zabawą**”).

Ponieważ dzieci często nie znają słowa stres i jego znaczenia, mogą one wyrażać uczucia niepokoju poprzez użycie innych słów, takich jak „**martwi**”, „**zirytowany**” i „**zły**”.

Zbyt dużo stresu może jednak tworzyć niepotrzebnych trudności i wyzwania.

U dzieci i młodzieży stres często objawia się **bólami głowy i bezsennością, cierpieniem na rozstrój żołądka**. Objawy te są często niezauważone przez rodziców.

W rzeczywistości, więcej niż jedna trzecia dzieci doświadcza bólów głowy w ciągu jednego miesiąca, ale tylko **13 % rodziców** zdaje sobie sprawę, że ich dzieci doświadczają bólów głowy w wyniku stresu. Ponadto, podczas gdy **44 % dzieci** zgłasza trudności ze snem, tylko **13 % rodziców** wie o tym problemie swojego dziecka.

Stres może być pozytywny. Oznacza to, że dostarcza energię do rozwiązywania ważnych testów, dodaje odwagi przed prezentacjami, występami sportowymi czy artystycznymi.