

8 เคล็ดลับ “สัญญาณเตือน” ว่าลูกกำลังเกิดความเครียด ที่พ่อแม่ต้องรู้!!

Home > คลังความรู้วิทยาศาสตร์ > 8 เคล็ดลับ “สัญญาณเตือน” ว่าลูกกำลังเกิดความเครียด ที่พ่อแม่ต้องรู้



จากสถานการณ์โควิด สิ่งที่น่าเป็นห่วงของ ลูก ที่ต้องนั่งเรียนออนไลน์ตลอดทั้งวัน ตัวติดอยู่กับหน้าจอส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในหลายเรื่อง อาจมี ความเครียด ทำให้ลูกของพ่อแม่หลายคนเกิด “สภาวะเครียด” แบบที่ไม่เกินดังตัว รวมถึงข้อจำกัดบางอย่างในการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป

ความร้ายแรงของความเครียดจะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ทำให้สมองสูญเสียพื้นที่ๆ ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ความฉลาด.. กล่าวได้ว่า “ความเครียด” จะไปขัดขวางการเรียนรู้ของ เด็ก และยังเป็นเด็กที่น่ารัก กลายเป็นเด็กก้าวร้าว โมโหง่าย อีกด้วย

ทีนี้มาดูกันดีกว่าว่า ลูกๆ มีอาการเหล่านี้บ้างมั้ย และพฤติกรรมอะไรที่ลูกเปลี่ยนไปบ้าง? อย่างน้อยๆ ก็รู้แต่เนิ่นๆ พ่อแม่จะได้ช่วยบรรเทา ความเครียดและหาวิธีช่วยลูกให้กลับมาเป็นเด็กที่สดใสร่างกายตามวัยของเค้าได้ค่ะ ...

ลิสแรก : ลูก กานอาหารน้อยลง

ซึ่งสิ่งเกิดกับไม่ยากหรอกค่ะ เพราะเด็กๆ อยู่ในวัยที่ทานกัน แต่...จากเด็กที่ทานลูกกินจิก ทานเก่ง กลับปฏิเสธอาหารที่ชอบทาน หรือทานนิดหน่อย สิ่งที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร และ กระเพาะอาหารจะหดตัวลง ทำให้ลูกปวดท้องง่าย

ลิสที่สอง : ลูก ปวดหัวบ่อย

อาการนี้ แยกให้ได้ นะคะ ระหว่างปวดหัวเพราะ “ไม่สบาย” กับ “ปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ” ถ้าพ่อแม่รู้สึกผิดปกติ ให้ตามลูกกันที เพราะถ้าปล่อยไว้นาน ความเครียดจะทำให้หลอดเลือดตีบตัน พอลอยทำให้ลูก มีอาการเวียนหัว และ อาเจียนได้

ลิสที่สาม : ลูก มีอาการปวดท้อง

“ ความเครียด ” ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติกระตุ้นต่อมหมวกไต ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenaline) มากกว่าปกติ และยังกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยเกินกว่าที่ควรจะเป็น จนเกิดอาการระคายเคืองและเป็นแผลในกระเพาะอาหาร นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกปวดท้องขึ้นมา โดยที่ไม่ทราบสาเหตุ

ลิสที่สี่ : นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท

ความกังวลใจ และ ความเครียด ที่สะสมมาทั้งวันตลอดการเรียนออนไลน์ เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ลูกอ่อนล้า

นอกจากนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย กล้ามเนื้อหดเกร็งไปทั้งตัว หัวใจเต้นแรง ความดันสูง จึงทำให้ลูกรู้สึกกระสับกระส่ายและนอนไม่หลับ

ลิสที่ห้า : พฤติกรรมตกถอย (Regression)

ส่วนใหญ่มักจะเกิดจาก เด็กเล็ก ซึ่งเด็กเล็กจะยังใช้การสื่อสารความรู้สึกได้ไม่ดีเท่าที่ควร เวลาที่เค้าความเครียด จึงทำให้เค้าไม่สามารถแสดงออกมาให้พ่อแม่เห็นได้ชัดเจน

จึงทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมเป็นเด็กลงไปกว่าวัย เช่น เคยเข้าห้องน้ำและปัสสาวะด้วยตัวเองได้ กลับทำไม่ได้ หรือเคยกินข้าวด้วยตัวเองได้ ก็กลับร้องไห้ขอแ้วร้อง

เพราะเด็กเข้าใจว่าการทำพฤติกรรมแบบนี้ จะทำให้พ่อแม่ให้ความสนใจและใส่ใจเขามากขึ้น นั่นเอง

ลิสที่หก : โกรธง่าย หดหู่ง่าย

ความเครียดที่มากเกินไปส่งผลให้อารมณ์ผิดปกติ จากเด็กที่น่ารักสดใส ชื่นง่าย

ไม่ค่อยโกรธคนอื่น พ่อพ่อแม่ก็จะระมัดระวังใจหน่อยที่โกรธและไม่โหม่งกว่าปกติ

ลิสที่เจ็ด : ซึมเศร้า ไม่ร่าเริง

ไม่ใช่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเพียงอย่างเดียว ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กอีกด้วย พอรู้สึกเครียด ก็ทำให้เด็กไม่อยากทำอะไร และชอบปลื้ดตัว เก็บตัว แยกไปอยู่ลำพังคนเดียว

ลิสที่แปด : มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากปกติ

ด้วยความที่เป็นเด็กจึงไม่รู้ว่าจะต้องระบายความเครียดออกจากตัวเองอย่างไร เลยทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เคยแสดง เช่น ดุดันมี

ค้นหา

ค้นหา

[การทดลองวิทย์](#)

[ข่าวสารและกิจกรรม](#)

[คลังความรู้วิทยาศาสตร์](#)

Menu

[หน้าแรก](#)

[เกี่ยวกับเรา](#)

[คอร์สเรียน](#)

[จุดเด่นของเรา](#)

[สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์](#)

[Success Story](#)

ดังหม หรือคิดเล็ก ถึงแม้พฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยบ่งชี้ให้คุณพ่อคุณแม่รู้ว่าลูกกำลังมีความเครียด แต่พฤติกรรมเหล่านี้ก็ไม่ดีต่อสุขภาพของลูกในอนาคต

<<พ่อแม่ต้องลองปรับเปลี่ยนและสอนวิธีการระบายความเครียดที่ถูกต้องให้ลูก เพื่อให้ลูกเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาในทางที่ถูกต้อง>>

เอาหล่ะค่ะ !! เช็คลิสต์ทั้งหมด 8 ข้อนี้ ทำให้เห็นความร้ายกาจของ”ความเครียด”รึยังค่ะ ที่คอยทำร้าย ลูก ๆ ที่น่ารักของเรา

ปล. มีอีก1 ความเครียดที่รุนแรง ที่อยากจะฝากถึงพ่อแม่ทุกท่าน คือ ความเครียดที่เกิดจากพ่อแม่จะส่งผลต่อลูกโดยตรง ย้ำ!! ส่งผลมากกว่าสิ่งอื่นใด เพราะว่า เด็กสามารถสัมผัสได้จากแววตา จากอารมณ์ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของพ่อแม่ และอย่าได้คิดว่า ลูกไม่รู้จริง !!

อารมณ์ที่เกิดจากความเครียดไม่เคยปราณีใคร ถ้ารักลูก สงสารลูก เมื่อเริ่มคิดว่าตัวเองพ่อแม่เองเริ่มมีอาการนอนไม่หลับ ไม่อยากทำอะไร ที่ตามแต่ สงบสติอารมณ์หน่อยๆ ที่เข้าหาลูก นะคะ

Cr. <https://aboutmom.co/features/stressful-child/12044/>

👨🏫 เรียนรู้อย่างฉลาด เก่งวิทยาศาสตร์ที่ “ชายเอนเกีย”

🧠 เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะจดจำได้อย่างยาวนาน

👨🏫 การ์ตูนดี ผลงาน ด้วยการสร้างรางวัล สสวท. และ ระดับนานาชาติ ให้กับเด็กๆ มาอย่างยาวนานกว่า 13 ปี

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :

โทร 085-800-4848

Line : @scientia

คลิกเลย: <https://bit.ly/2whelYu>

คอร์สเรียนออนไลน์ ปิดเทอม จากชายเอนเกีย



คอร์สเรียนออนไลน์ เรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้าน จากชายเอนเกีย



Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Videos น่ารู้

ติดต่อเรา

ติดต่อเรา

โทร.

02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:

@scientia



Success Story

ติดต่อเราที่ได้เลยค่ะ