

ЧЕК-ЛИСТ ПО БЛУЖДАЮЩЕМУ НЕРВУ

КАК ПРОВЕРИТЬ СОСТОЯНИЕ И ПОДДЕРЖАТЬ
ВАЖНЕЙШУЮ СИСТЕМУ СПОКОЙСТВИЯ РЕБЁНКА



Блуждающий нерв — это главный «проводник спокойствия» в организме. Он помогает ребёнку справляться со стрессом, регулировать эмоции, хорошо спать, переваривать пищу и чувствовать себя в безопасности.

Этот чек-лист поможет вам мягко оценить состояние блуждающего нерва у ребёнка и понять, что можно сделать для его поддержки в повседневной жизни.



ЧЕК-ЛИСТ: НАБЛЮДАЕМ И ПОНИМАЕМ

Отметьте пункты, которые вы замечаете у своего ребёнка чаще всего.

Чем больше пунктов отмечено, тем выше вероятность, что блуждающий нерв перегружен и нуждается в поддержке.

☐


Ребёнок часто тревожится, переживает, сложно успокоить

☐


Быстро раздражается, капризничает, эмоции «на пределе»

☐


Проблемы со сном: трудно заснуть, часто просыпается, беспокойный сон

☐


Жалобы на живот: боли, вздутие, запоры или неустойчивый стул

☐


Быстро устает, нет сил, не хочет ничего делать

☐


Плохо концентрируется, легко отвлекается, не может усидеть на месте

☐


Часто болеет, особенно простудами и вирусными заболеваниями

☐


Плаксивость, обидчивость, чувствительность к критике

☐


Резкие перепады настроения без видимой причины

☐


Напряжённый взгляд, «застывает», когда что-то пугает или тревожит

☐


Чувствительность к звукам, свету, прикосновениям, одежде

☐


Стеснительность, неуверенность в новых ситуациях

☐


Дыхание поверхностное, частое или, наоборот, «замирает»

☐


Плохой аппетит или, наоборот, заедает стресс

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ: ЧТО ДАЛЬШЕ?



Количество отмеченных пунктов помогает определить один из трех уровней.



НИЗКИЙ ТОНУС (6 или БОЛЬШЕ ОТМЕЧЕННЫХ ПУНКТОВ)

- Блуждающий нерв ребенка не работает оптимально.
- Чем ниже тонус блуждающего нерва, тем больше симптомов может проявляться.
- Симптомы носят как физический характер, так и затрагивают эмоциональную регуляцию и поведение.
- Ребенок демонстрирует избыточную реакцию «бей или беги», чувствует себя небезопасно в своем теле и реагирует на воспринимаемые угрозы.



УМЕРЕННЫЙ ТОНУС (ДО 5 ОТМЕЧЕННЫХ ПУНКТОВ)

- Ребенок может иногда использовать блуждающий нерв для спокойствия и регуляции.
- Однако он, вероятно, легко возбуждается и долго успокаивается.
- Ему часто нужны безопасные пространства, близкие люди и спокойная обстановка для восстановления баланса.
- Есть над чем работать, но адаптационный потенциал выше, чем при низком результате.



СИЛЬНЫЙ / ВЫСОКИЙ ТОНУС (2 или МЕНЬШЕ ОТМЕЧЕННЫХ ПУНКТОВ)

- Ребенок в целом хорошо сбалансирован в плане реакции на стресс.
- Нервная система эффективно справляется с нагрузками и процессами саморегуляции.
- Вы можете изучать дополнительные материалы о развитии нервной системы для профилактики.



ОТМЕТИЛИ БОЛЕЕ 3 ПУНКТОВ?

Это повод обратиться к специалисту и пройти профессиональную диагностику.