

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПОДРОСТКОВ: ЧТО ЭТО И КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ?

«Выгорать» могут не только взрослые в процессе трудовой деятельности, но и дети в ходе обучения. В этой статье попробуем разобраться как заметить эмоциональное выгорание подростка и как помочь школьнику восстановить силы.

Что такое эмоциональное выгорание?

Эмоциональное выгорание – это состояние нарастающего эмоционального и физического истощения, которое сопровождается чувством беспомощности, циничным отношением к работе и другим людям.

Зачастую это защитная реакция, при которой «выключается» проявление эмоций на те события, которые могут задеть или травмировать человека. Так организм защищается от чрезмерной перегрузки, заставляет нас дозировать и экономить энергетические ресурсы.

Психологи выделяют четыре стадии эмоционального выгорания:

- Психическое истощение (постоянное ощущение усталости).
- Сомнения в своих силах и стыд за проявленную слабость.
- Грубость и цинизм, как попытка защититься от стресса.
- Ощущение беспомощности перед лицом неразрешимой проблемы.

Среди школьников выгоранию чаще подвержены старшеклассники в период экзаменов. Подготовка в сжатые сроки, давление со стороны окружающих и высокая учебная нагрузка могут привести к истощению. Чтобы этого не произошло, необходимо как можно раньше выявить у подростка симптомы эмоционального выгорания.

Каковы признаки эмоционального выгорания у подростков?

Стресс, приводящий к выгоранию, как правило, обусловлен целым комплексом факторов:

- Высокая нагрузка. Когда к и без того плотному расписанию в старших классах прибавляется подготовка к экзаменам, школьники почти всё время тратят на учёбу. Огромные объёмы новой информации при недостатке отдыха вызывают психологический перегруз.
- Эмоциональное давление. «С такими знаниями ты ничего не сдашь!», «Я жду от тебя только пятёрку» – порой взрослые заставляют подростка предъявлять к себе нереалистичные требования, а перфекционизм порождает страх и нервозность. В итоге вместо того, чтобы усиленно заниматься, подросток теряет интерес к учёбе.
- Ощущение необъятности. Если задач слишком много, и школьник не понимает, за что браться и как всё успеть, – он может начать

прокрастинировать. Внешне это выглядит как лень, но на самом деле именно тревога не даёт ему взяться за дело.

Как бороться с эмоциональным выгоранием у подростков?

Лучшее, что можно сделать с эмоциональным выгоранием, – предупредить его на ранних стадиях. Но если уже поздно, то для восстановления понадобится время и комплексные меры, такие как:

- *Уменьшение нагрузки.* Учёба важна, но здоровье важнее. Прежде всего необходимо восстановить нормальный режим, в котором будет достаточно времени на отдых. Навыки планирования и тайм-менеджмента помогут адекватно распределить нагрузку.

- *Здоровый отдых.* Социальные сети и запойный просмотр сериалов едва ли помогут психике восстановиться. Важно, чтобы досуг приносил удовольствие и при этом позволял разгрузить голову. Встречи с друзьями, творчество и любимые хобби – вот что отлично восстанавливает душевные силы.

- *Забота о здоровье.* Выгорание вредит телу не меньше, чем психике. Для восстановления нормального самочувствия очень важно, чтобы подросток правильно питался, регулярно бывал на свежем воздухе и достаточно много спал.

- *Помощь психолога.* Выгорание – серьёзная проблема, и чтобы помочь подростку справиться с ней, полезно обратиться к специалисту.

- *Поддержка близкого окружения.* Любовь и поддержка значимых взрослых помогут подростку скорее выйти из тяжёлого эмоционального состояния. Для этого нужно показать ему, что вы на его стороне: похвалите его за старания, обсудите трудности и предложите помощь. Важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и ценят вне зависимости от учебных достижений.

- *Смена обстановки.* Восстановить силы и на время забыть об учебных тревогах помогут небольшие путешествия. Это не должно быть приключение, полное эмоций. Важнее, чтобы поездка позволила подростку отдохнуть и отвлечься от тревожных мыслей.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.