

МАУ ДО ДДТ

КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕТСКОЕ ВЫГОРАНИЕ



Родителям и учителям важно быть бдительными, чтобы как можно раньше выявить признаки выгорания. Существует достаточно много симптомов, и они могут проявляться по-разному. Вот самые важные из них.

Постоянная усталость

Хроническая усталость — спутник выгоревшего ребенка. Ему будет трудно встать с постели и сосредоточиться на уроках. Если с усталостью не помогают справиться выходные или даже каникулы, то это может быть следствием уже наступившего выгорания.

Прокрастинация

Идет рука об руку с усталостью. У ребенка недостаточно энергии, и его мозг будет пытаться экономить на всем, жалуясь и откладывая дела до последнего.

Апатия

Вещи, которые ранее приносили радость, вызывают скуку. На вопросы о прошедшем дне ребенок теперь только пожимает плечами и бурчит что-то невразумительное — и это стало происходить на постоянной основе.

Избегание

Выгоревший ребенок будет бесконечно придумывать оправдания, чтобы не идти в школу или кружки. Более того: при выгорании его организм подтянет вегетативную реакцию в виде температуры или диареи, чтобы вы уж точно поверили.

Беспокойство или страх

Иногда тревога становится настолько сильной, что ребенок плачет каждую ночь, начинает бояться вещей, которые раньше игнорировал, видит кошмары и отказывается спать один.

Негативное видение

У ребенка исчез позитивный настрой. Вы часто слышите, как он/а говорит:

«Какой в этом смысл?» Занятия, которые нравились вашему ребенку, теперь считаются непривлекательными.

Проблемы с концентрацией

Ребенок стал гораздо хуже фокусироваться на задачах, это стало отнимать у него больше сил. Фактором отвлечения становится буквально все: самолет в окне, звуки из соседней квартиры, новый цвет ваших теней для век.

Раздражительность

Ваш ребенок, кажется, легко раздражается или расстраивается из-за мелочей, которые в прошлом не имели большого значения.

Плохая новость в том, что признаков очень много — так же, как и у взрослых, и описать их в рамках одной статьи было бы затруднительно.

Хорошая новость заключается в том, что если у вас есть возможность наблюдать за своим ребенком и фиксировать изменения, вы быстро заметите, что что-то пошло не так, и окажете помощь оперативно.

Спешим на



ПОМОЩЬ

Поскольку признаки выгорания легко спутать с другими симптомами, родителям следует проявлять особую бдительность. Но что делать, когда первые признаки уже очевидны?

Сохраняйте спокойствие. Паника не помогает, равно как и обвинения и наказания. Найдите минутку тишины и поговорите со своим ребенком. Отвечайте на его утверждения с пониманием и обеспечьте эмоциональный резонанс.

Не ждите, когда поток напряжения затопит и вас, и ребенка. Представьте, что он подхватил грипп или сломал ногу. Необходимо дать организму полноценно отдохнуть, организовать для него щадящий режим. Позвольте детям некоторое время не ходить в школу. Проконсультируйтесь с врачом, попросите школьного психолога понаблюдать за ребенком, поддержать

его, наладьте контакт со школьным учителем.

Чередуйте виды деятельности ребенка. Дайте ему возможность заниматься любимым делом, играть и отдыхать, если он устал — возможно, даже придется заново его этому научить.

Обратитесь к психологу. Специалист поможет ребенку обрести навыки эмоциональной саморегуляции, поработает с низкой самооценкой и завышенным уровнем требований к себе, а также подскажет родителям, как выстроить общение в этот сложный для семьи момент. Попросить помощи психолога так же нормально, как сходить к стоматологу вылечить зуб или попросить мастера поменять масло в машине!

Помогите ребенку организовать свое время. Расскажите ему о важности чередования отдыха и работы — и заодно отследите, как у вас самих обстоят дела с налаженным рабочим процессом.

Обеспечьте эмоциональную поддержку. Ребенок должен чувствовать понимание и принятие близких и педагогов. Иногда сложное

эмоциональное состояние искажает восприятие реальности, и людям становится трудно принимать помощь. Ребенок может отнестись к попыткам поддержать его как к навязчивости и нарушению границ, и, как следствие, начнет раздражаться и сердиться.

Будьте готовы говорить о самых скверных ожиданиях ребенка и принимать его злость без ответного раздражения. Ведь выгоревшему ребенку нужна не только помощь в нейтрализации учебных проблем: ему очень не хватает веры в себя и убежденности в том, что все обязательно изменится к лучшему. Родителям необходимо культивировать эту уверенность в себе и транслировать ее за двоих, пока ребенок не вырастет и не научится сам выстраивать свой рабочий график. С помощью грамотных специалистов и самого ребенка это возможно, хоть иногда и выглядит, как невероятно сложная задача.

Способность организовать себя является одним из ключевых навыков будущего — и ваши дети будут благодарны вам за него.