

ВЫГОРАНИЕ У ПОДРОСТКОВ: ЧТО ЭТО И КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ

«Сгореть» могут не только взрослые на работе, но и дети на учёбе. В этой статье мы расскажем, как помочь школьнику восстановить силы.



Что такое эмоциональное выгорание

Выгорание — это состояние эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным стрессом. Такое случается, когда человек так интенсивно работает, что мозг не справляется с нагрузкой, и нарастает тревога. И когда тревожность достигает пика, запускается защитный механизм, который выключает работоспособность. Внимание рассеивается, ухудшается память, снижается способность к восприятию информации. А поскольку ресурсы на исходе, физическое здоровье тоже оказывается под угрозой. На фоне эмоционального выгорания могут возникнуть проблемы со здоровьем. Американские психологи К. Маслач (K. Maslach) и С. Джексон (S. Jackson) выделяют четыре стадии эмоционального выгорания:

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

Среди школьников выгоранию часто 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.

Признаки эмоционального выгорания у подростков

Подросткам свойственно жаловаться на высокую нагрузку в школе. Но не всегда в них говорит лень. При возникновении некоторых симптомов ситуация действительно может быть серьёзной и требовать участия взрослых:

- Если школьник жалуется на усталость даже в выходные и просыпается уже «разбитым», это может быть признаком начинающегося психического истощения.
- Бессонница или прерывистый сон — признаки стресса, которые нельзя оставлять без внимания.

- Резкое снижение учебных способностей может свидетельствовать о том, что знания больше «не лезут» в голову. Подростку становится сложно концентрироваться на чтении учебника, отвечать на занятиях и даже просто поддерживать диалог — он как будто всё время витает в облаках.
- Выгоранию сопутствуют нервозность и раздражительность, внезапные вспышки гнева, а также частые смены угнетённого и гиперактивного состояний.
- Частым симптомом эмоционального выгорания у подростков оказывается самобичевание: «ненавижу себя», «я тупица», «у меня никогда ничего не получится».
- Не реже измотанные школьники склонны жалеть себя: «всем от меня что-то нужно», «все ко мне несправедливы».
- Апатия — постоянный спутник выгорания. Любая активная деятельность начинает казаться подростку бессмысленной: «мне всё надоело», «я ничего не хочу», «это всё бесполезно».
- Выгорание часто сопровождается неприятными ощущениями в мышцах, частыми головными болями, проблемами с пищеварением, болезнями кожи, ногтей и выпадением волос.

Причины эмоционального выгорания

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

- **Высокой нагрузкой.** 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.
- **Эмоциональным давлением.** «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.
- **Ощущением 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 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.

1. 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.

2. Здоровый отдых

Зависание в соцсетях 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.

3. 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.

4. Помощь психолога

Выгорание — серьёзная проблема, и чтобы помочь подростку справиться с ней, полезно обратиться к специалисту.

5. Поддержка

Любовь и поддержка значимых взрослых помогут подростку скорее выйти из тяжёлого эмоционального состояния. Для этого нужно показать ему, что вы на его стороне: похвалить его за старания, обсудить тревоги и предложить помощь. Важно, чтобы подросток понимал, что его принимают и ценят вне зависимости от учебных достижений.

6. 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.

7. Эмоциональное

общение. Анализировать свои чувства, делись ими с близкими, будь открытым и не стесняйся негативных эмоций.

8. Хобби и интересы. Всегда оставлять время для занятия тем, что приносит тебе удовольствие, развивай свои интересы и самосовершенствуйся.

9. Навыки саморегуляции. Справиться с напряжением и стрессом помогут техники релаксации и медитации, постановка целей и развитие уверенности в себе.

10. Промежуточные цели. Выделять в долгосрочных задачах промежуточные цели, оценивай результат на каждом из этапов работы, следи за тем, как ты постепенно приближаешься к цели.