

## **Как распознать и преодолеть эмоциональное выгорание у школьников**

*Высокая учебная нагрузка, плотный график внеклассных занятий и завышенные ожидания со стороны взрослых могут привести к эмоциональному выгоранию у школьников. Поэтому так важно распознать признаки выгорания на ранних этапах и помочь ребёнку справиться с этой проблемой.*

Длительный стресс — основная причина эмоционального истощения. При этом небольшой стресс может быть даже полезен, так как помогает школьникам справляться с трудностями. **Серьёзные проблемы начинаются тогда, когда стресс становится регулярным.**

### **Основные причины стресса у школьников:**

- ✓ Ответственность перед родителями и желание оправдать их надежды.
- ✓ Высокая учебная нагрузка (например, подготовка к ЕГЭ).
- ✓ Неопределённость относительно будущего.

### **Симптомы эмоционального выгорания:**

Изменения в поведении: раздражительность, отказ от общения, односложные ответы.

Нарушения сна: проблемы с засыпанием, частые пробуждения, трудности с подъёмом.

Хроническая усталость: недостаток энергии, сильная усталость уже после первых уроков.

Апатия и прокрастинация: трудности с концентрацией на учёбе, потеря интереса к хобби и общению с друзьями.

Проблемы с аппетитом: отказ от еды или, наоборот, повышенный аппетит.

### **Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным выгоранием:**

Снизить учебную нагрузку: пересмотреть режим дня, чередовать занятия с отдыхом и спортом.

Включить в учебное расписание обязательные перерывы: использовать метод Pomodoro (25-30 минут работы и 5 минут отдыха).

Наладить режим: обеспечить достаточное количество сна (8-10 часов в зависимости от возраста).

Помочь организовать активный отдых: спорт, прогулки на свежем воздухе.

Оказать эмоциональную поддержку: помочь ребёнку поверить в себя и проявить терпение, если поначалу он будет от этой помощи отказываться.

*Важно помнить, что эмоциональное выгорание — серьёзная проблема,*

*требующая пристального внимания родителей, а иногда и помощи психолога.*