

Как понять, что ребенок выгорает в учебе и интересе к открытиям?

И что поможет это преодолеть?



Дети в школе постоянно взаимодействуют с одноклассниками и учителями, напрягаются из-за оценок. Учеба требует серьезных умственных усилий. Ребенку приходится воспринимать, запоминать и быстро перерабатывать большое количество информации, решать самые разные задачи.

Дома им надо делать домашние задания, и далеко не все дети могут организовать себя без помощи взрослых. К тому же большинство детей посещают кружки, которые не всегда отвечают их интересам и потребностям. Неудивительно, что они тоже могут выгореть.

Суть выгорания — в нарастающем эмоциональном истощении. Проблемы постепенно захватывают все больше областей жизни, причем не только учебу. Этот процесс можно поделить на три стадии.

Если реальность не соответствует ожиданиям (не получил оценку, которую хотел, не успел сделать вовремя доклад и так далее), ребенок напрягается. Разочаровывается в себе, особенно если он очень сильно надеялся на успех. К этим чувствам добавляется тревога, страхи, недовольство собой, ощущение загнанности в клетку и отрицание проблем, которые только усугубляются.

Срабатывают защитные механизмы психики: у ребенка развивается забывчивость, снижается концентрация внимания, ему трудно воспринимать время (кажется, что прошло совсем немного, а на деле это не так). Ребенок становится недостаточно работоспособен, не может закончить начатое. Снижается мотивация, а вместо нее появляется чувство собственной несостоятельности, безразличие к учебе, раздражительность и вспышки гнева.

Потом наступает истощение: перенапряжение, опустошенность, безнадежность. Радость жизни теряется, на смену ей приходят пессимизм и апатия. Ребенок начинает выполнять учебную работу механически или не делает ее вовсе. Отношение к учебе становится равнодушным или резко негативным, а сам он замыкается и отдаляется от друзей и близких. У него могут появиться проблемы со сном и аппетитом. Он может жаловаться на постоянную усталость, боли в животе, головные боли.

Тем не менее, эмоциональное выгорание появляется не у всех детей. Как правило, чувствительные, эмпатичные, мечтательные дети с неустойчивой самооценкой больше подвержены этому синдрому. Перфекционизм тоже может сослужить плохую службу. Часто от выгорания страдают дети с большим творческим и учебным потенциалом, у которых очень высокие требования к себе.

Послужить причиной выгорания может и плохо организованный учебный процесс — например, на пользу точно не идут ситуации, когда учителя предъявляют высокие требования и нагнетают обстановку перед контрольными и экзаменами. А если ребенок не видит практической пользы от занятий, он начинает думать, что смысла нет в учебе нет.

Синдром эмоционального выгорания опасен не только тем, что дети могут потерять интерес к учебе и отстать от программы. Его симптомы способны превратиться в настоящую депрессию или психосоматическое расстройство.

Не все родители замечают эмоциональное выгорание сразу. Многие списывают состояние ребенка на лень и начинают его ругать. Но это только усугубит самочувствие ребенка и точно не прибавит желания учиться.

Вот простые советы, которые помогут предупредить эмоциональное выгорание и справиться с ним, когда оно уже развивается.

1. Чередуйте виды деятельности ребенка. Дайте ему возможность заниматься любимым хобби и отдыхать, если он устал.

2. Покажите ребенку, как можно применять полученные знания на практике. К примеру, в путешествии пусть он сам заказывает еду на английском и считает, сколько денег потратил на сувениры друзьям. Это поможет ему понять, что учеба нужна не только для оценок в дневнике, но и для жизни.

3. Отведите ребенка к психологу. Скорее всего, специалист поможет ему обрести навыки эмоциональной саморегуляции, поработает с низкой самооценкой и завышенным уровнем мотивации.

4. Поддерживайте ребенка эмоционально. Он должен чувствовать понимание и поддержку близких и педагогов.

Нужно учитывать, что особенности состояния при эмоциональном выгорании влияют и на возможность принимать помощь. Часто дети относятся к попыткам помочь им как к навязыванию. Они могут раздражаться и сердиться.

В таком случае важно сделать акцент на готовности понимать и говорить о самых скверных ожиданиях ребенка, принимать его злость без ответного раздражения. Ведь выгоревшему ребенку кроме помощи в нейтрализации учебных проблем очень не хватает веры в себя и уверенности, что обстоятельства возможно переломить. Поэтому вам понадобится культивировать в себе и транслировать эту уверенность за двоих.