

4. Предлагайте помощь

Иногда лучшая поддержка — просто быть рядом.

5. Обратитесь за помощью к специалисту

Если самостоятельно справиться не получается или состояние ухудшается, поговорите с психологом.



Помните: заботясь об эмоциональном состоянии подростка, вы помогаете ему сохранить силы, уверенность и желание двигаться вперед!

Выгорание — не признак слабости, а сигнал о том, что нужна перезагрузка. Будьте внимательны, поддерживайте и любите своих детей!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

**Как заметить
признаки
выгорания**

у подростка

Подростковый возраст — время перемен, волнений и новых обязанностей. Современные подростки часто сталкиваются со стрессом в школе, в общении с ровесниками, в семье, чувствуют давление социальных сетей. Иногда напряжение становится слишком сильным, и возникает эмоциональное выгорание.

Что такое выгорание у подростка?

Эмоциональное выгорание — это состояние, когда силы заканчиваются, интерес к жизни снижается, даже любимые занятия больше не радуют. Важно вовремя заметить опасные сигналы, чтобы помочь подростку восстановиться.

Основные признаки выгорания у подростка:

1. Усталость и апатия

Подросток часто жалуется на усталость, старается больше времени проводить в кровати, проявляет безразличие ко всему, что раньше его интересовало.

2. Перепады настроения

Подросток становится раздражительным, нервным, вспыльчивым или, наоборот, необычно замкнутым и молчаливым.

3. Снижение мотивации

Резкое падение интереса к учёбе, кружкам и хобби, отсутствие желания ставить цели.

4. Проблемы со сном

Подросток плохо засыпает, часто просыпается ночью или, наоборот, слишком много спит.

5. Жалобы на здоровье

Головные боли, боли в животе, упадок сил без особых причин.

6. Отчуждение от семьи и друзей

Подросток избегает общения даже с близкими друзьями и семьёй, держится обособленно.

7. Чувство беспомощности и тревожности

Часто говорит о том, что ничего не получится, «у меня не выйдет», «вы всё равно не поймёте», видимых причин для тревоги нет.

Что делать, если вы заметили признаки выгорания?

1. Поговорите с подростком

Без давления и осуждения. Дайте понять, что вы рядом и готовы поддержать.

2. Не игнорируйте чувства ребёнка

Даже если проблема кажется вам «пустяковой», для подростка она может быть серьёзной.

3. Организуйте режим отдыха

Старайтесь выделять в расписании подростка время для отдыха, сна, прогулок.