

DOŚWIADCZENIE WYPALENIA U DZIECI W WYMIARZE PRESJI I STRESU

WYPALENIE- to zjawisko psychologiczne, które polega na psychofizycznym i emocjonalnym wyczerpaniu spowodowanym wykonywaniem danej czynności oraz niechęcią jej kontynuowania. Wypalenie składa się z trzech komponentów:

- 1) z wyczerpania emocjonalnego,
- 2) z depersonalizacji,
- 3) z zaburzenia przystosowania, które przejawia się spadkiem poczucia własnej wartości.

Przyczyną wypalenia u dzieci jest zbyt długi stres, który prowadzi do przeciążenia, wyczerpania. Uniemożliwia uczniowi utrzymanie motywacji do pracy nad innymi zadaniami.

- 7 typowych objawów wypalenia u dzieci:

- 1) dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań mimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia,
- 2) apatia- stan, który charakteryzuje się obojętnością na wiele spraw, brakiem chęci do jakiegokolwiek aktywności oraz kontaktów z ludźmi,
- 3) unikanie sytuacji, które wymagają zaangażowania i aktywności,
- 4) odczuwanie silnego niepokoju lub strachu,
- 5) negatywne nastawienie do innych ludzi i rzeczy,
- 6) problemy z koncentracją,
- 7) drażliwość

Wypaleniu u dzieci można zapobiegać. Należy wyjaśnić uczniowi, że to normalne, że po szkole jesteśmy zmęczeni, wówczas potrzebny jest krótki odpoczynek. Ważna w życiu jest rutyna i przewidywalność. Należy zwrócić uwagę na to, jak ważne są przerwy podczas nauki i wyeliminowanie wszelkich rozpraszaczy.

Na podstawie artykułu dr M. Majorczyk opracowała A. Gierus