Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПОДРОСТКОВ»»

 Автор работы:

 Бахлова Александра 9 «В» класс

 Научный руководитель:

 Чуфистова Евгения Михайловна

 Педагог-психолог

г. Таганрог

2024 г

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc65536286)

[Основная часть 3](#_Toc65536287)

1.1. Эмоциональное выгорание у подростков, проявления, способы предотвращения и самопомощи……………………………………………………………………………………….

1.2. Оборудование и материалы для создания информационного плаката ……………………

Заключение…………………………………………………………………………………………..…...5

[Список литературы ..5](#_Toc65536292)

# **Введение**

**Актуальность работы**: На сегодняшний день, люди регулярно подвергаются воздействию множества источников стресса, которые, зачастую отрицательно влияют на наше психологическое и физическое состояние, приводя к эмоциональному истощению. Данная проблема особенно актуальна для подростков, которые переживают значительные физиологические и эмоциональные изменения, что делает их более уязвимыми к воздействию внешних факторов стресса. Эмоциональное выгорание становится все более распространенным явлением среди подростков, особенно в условиях современного мира с его высокими требованиями к успеху, конкуренцией и социальными ожиданиями. Из-за эмоционального истощения могут возникнуть проблемы с здоровьем, поэтому особенно важно уметь распознавать признаки эмоционального выгорания на ранних этапах, чтобы предотвратить серьезные последствия для психического и физического благополучия подростка. [1]

**Цель работы:**

Комплексный анализ такого явления как эмоциональное выгорание среди подростков.

**Задачи:**

1. Проанализировать теоретические материалы по теме эмоциональное выгорание среди подростков.

2. Рассмотреть возможные рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у подростков.

3. Изготовить продукт информационный буклет.

**Объект:** Эмоциональное выгорание.

**Предмет:** Эмоциональное выгорание у подростков.

**Метод проектирования:**

1. Обзор литературы и интернет-ресурсов.
2. Анализ теоретического материала.
3. Описание.

**Материалы проектирования:**

Эмоциональное выгорание — это состояние умственного и эмоционального истощения у человека, вызванное продолжительным стрессом, которое обычно сопровождается психоэмоциональным напряжением.

Когда человек работает с чрезмерной интенсивностью, его мозг может не справиться с такой нагрузкой, что вызывает нарастающую тревогу. При достижении пика тревожности организм активирует защитный механизм, который приводит к снижению работоспособности. Это проявляется в ухудшении памяти, снижении внимания, рассеивании внимания и затруднениях с восприятием информации. В связи с истощением ресурсов физическое здоровье также подвергается серьезной угрозе.

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. [2]

**Практическая значимость:** мы предлагаемиспользовать наш продукт – буклет, в образовательных учреждениях, чтобы помочь подросткам понять причины и признаки выгорания и развить навыки самоуправления и эмоциональной устойчивости.

  **Основная часть.**

**1.1 Эмоциональное выгорание у подростков, проявления, способы предотвращения и самопомощи.**

Эмоциональное выгорание у подростков часто проявляется как результат дисбалансировки между требованиями среды (например, учебой, социальными ожиданиями, семейными обязанностями) и способностями подростка эффективно справляться с этими требованиями.

Признаки эмоционального выгорания у подростков могут включать:

1. Эмоциональные признаки: Подросток может испытывать чувство беспомощности, раздражительность, гнев, апатию, а также эмоциональную отстраненность от себя и окружающих.
2. Физические признаки включают в себя: чаще всего усталость, бессонницу, головные боли, проблемы с пищеварением, а также другие физические симптомы, связанные со стрессом.
3. Когнитивные признаки: снижение концентрации внимания, памяти, затруднения в принятиеи решений, а также негативное мышление и повышенная самокритичность.
4. Социальные признаки: Возможны изменения в социальном поведении, такие как уход в себя, избегание общения с друзьями и семьей, а также возможные конфликты в отношениях.
5. Академические признаки: Снижение академической успеваемости, потеря интереса к учебе, чувство бесполезности в отношении учебных задач.

Все выше перечисленные признаки могут указывать на эмоциональное выгорание, а в ряде случаев и на депрессивное состояние. В случае если подросток продолжает испытывать дискомфорт в течение длительного времени, и это существенно влияет на его/ее качество жизни и функционирование, имеет смысл обратиться к психологу, психотерапевту, врачу психиатру.

 Стресс, который приводит к выгоранию, обычно обусловлен комплексом факторов:

1. Интенсивной нагрузкой: Плотное расписание в старших классах, совмещенное с подготовкой к экзаменам, приводит к постоянной занятости школьников. Избыток новой информации при отсутствии достаточного отдыха приводит к психологическому перегрузу.
2. Эмоциональным давлением: Нереалистичные требования со стороны взрослых, такие как: "С такими знаниями ты ничего не сдашь!" или "Я жду от тебя только пятёрку!", могут вызывать у подростка страх и нервозность из-за перфекционизма. Вместо того чтобы активно заниматься, подросток может потерять интерес к учёбе.
3. Ощущением бесконечности задач: Если школьник сталкивается с слишком большим количеством задач и не понимает, с чего начать и как всё успеть, это может привести к прокрастинации.

Способы самопомощи при эмоциональном выгорании:

* В первую очередь необходимо отложить всё, что вызывает тревогу, и удовлетворить базовые потребности.
* Необходимо отнестись серьёзно к своим ощущениям и организовать условия для восстановления сил. Когда мы болеем, мы лечимся, в данном случае принцип такой же: наладить режим сна, питания и физической активности. Будут полезны прогулки на свежем воздухе, занятия спортом.
* Коммуникация: выговариваться и слушать других, обсуждать то, что хочется. Писать тексты на бумаге, записывать свои мысли на диктофон, рисовать — всё то, что ощущаете, о чем мыслите и что чувствуете.
* Кому-то достаточно будет одного разгрузочного дня, а кому-то потребуется больше времени и поддержка взрослых (родных, психолога, врача) — важно обращаться за помощью и озвучивать то, что с вами происходит.
* Как только почувствуете себя лучше — начните учиться планировать. В этот план желательны включить 8-9 часов сна, три приёма пищи, ежедневный выход на улицу и минимум час на время для себя: занятия любимым хобби, отдых физический, эмоциональный. [3]

**2.1. Оборудование и материалы для создания информационного буклета.**

С целью комплексного анализа и предотвращения, такого явления как эмоциональное выгорание у подростков, мы создали информационные буклеты, с перечнем техник благоприятно влияющих на людей столкнувшихся с эмоциональным выгоранием. Для создания буклетов, мы воспользовалась приложением «Canva».

Техники, направленные на снятие напряжения были распечатаны на листах бумаги формата А4 и сложены в виде буклета.

**2.2. Информационное наполнение буклета.**

1. Управление временем: Создавайте реалистичное расписание, чтобы иметь время на учебу, отдых, хобби и социальные активности.
2. Определяйте свои личные границы и возможности: Научитесь, по возможности, говорить "нет" лишним обязанностям и людям, которые вызывают у вас напряжение, дискомфорт. Важно своевременно выявлять пределы своих психических и физических возможностей, чтобы избежать перегрузки.
3. Поддержка самоуправления: Развивайте стратегии управления стрессом, такие как дыхательные упражнения или медитация, чтобы справляться с эмоциональным напряжением.
4. Забота о себе: Уделяйте внимание своему физическому и психическому здоровью, включая достаточный сон, здоровое питание и регулярную физическую активность.
5. Развитие социальных связей: Общайтесь с друзьями и семьей, ищите поддержку и общение, делитесь своими чувствами и переживаниями с близкими людьми.
6. Поиск смысла и удовлетворения: Ищите интересные и значимые для вас занятия, которые приносят радость и удовлетворение.
7. Поиск помощи: Не стесняйтесь обращаться за помощью к доверенным взрослым, если чувствуете, что не справляетесь с ситуацией самостоятельно. [4]

# **Заключение**

На основании проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

Эмоциональное выгорание среди подростков — это серьезная проблема, которую нельзя игнорировать, она оказывает негативное влияние на психологическое и физическое благополучие, а также на успехи в учебе и социальные отношения. Проанализировав литературу по выбранной теме, мы создали буклет для обучающихся лицея-интерната, включающий в себя основную информацию, и способы самопомощи при эмоциональном выгорании. Практическая значимость нашего продукта заключается в том, что его можно использовать в образовательных учреждениях, с целью информирования подростков о причинах, признаках, способах профилактики и предотвращения эмоционального выгорания.

**Список литературы**

1. Эмоциональное выгорание среди подростков [Электронный ресурс]// МолодойУченый URL: [https://moluch.ru/](https://moluch.ru/young/archive/75/4033/?ysclid=lsbnfbe4ir655047775) (дата обращения 18.12.2023)

2. Эмоциональное выгорание у подростков: Что это и как с этим справится [Электронный ресурс]//EnternatFoxford URL: [https://externat.foxford.ru/](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-spravitsya-s-ehmocionalnym-vygoraniem-podrostka) (дата обращения 11.01.2024)

3. Эмоциональное выгорание у школьника как помочь ребенку URL [Электронный ресурс]//БИТ URL: [https://school-bit.ru/](https://school-bit.ru/novosti/tpost/u7xl5kiau1-emotsionalnoe-vigoranie-u-shkolnikov-kak) (дата обращения 1.02.2024 ).

4. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников [Электронный ресурс]//КиберЛенинка.URL: [https://cyberleninka.ru/](https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-emotsionalnogo-vygoraniya-v-uchebnoy-deyatelnosti-starshih-shkolnikov) (дата обращения 12.01.2024г).