

Wypalenie uczniowskie – objawy

Rozpoznanie wypalenia uczniowskiego (a przy tym odróżnienie go od wspomnianego bardzo dużego zmęczenia) nierzadko przysparza trudności. Symptomy mogą być nieznaczne lub mylone z innymi trudnościami wynikającymi z różnych zaburzeń, np. z ADHD. Najczęstszymi objawami wypalenia u dzieci są:

- Przewlekłe zmęczenie, utrata chęci do nauki – dziecko odczuwa ciągle zmęczenie, nieustępujące po nocy czy po odpoczynku. Pojawia się zauważalny spadek energii, niewielkie trudności dnia codziennego urastają do dużych rozmiarów, a nauka staje się przytłaczającym wyzwaniem i obciążeniem.
- Obojętność wobec szkoły i obowiązków – nawet jeśli wcześniej dziecko przynajmniej w jakimś zakresie czerpało satysfakcję z nauki, teraz traci do niej chęć, a wszystko zaczyna odbierać jako źródło stresu i przymusu. Uczeń odczuwa narastające poczucie przytłoczenia nadmiarem obowiązków, a kolejne oczekiwania i wymagania szkoły i rodziców potęgują napięcie i frustrację. W rezultacie staje się obojętny wobec nauki, rówieśników i szkoły. W widoczny sposób spada poziom jego zaangażowania i staranności, zaczyna się izolować, mogą również pojawić się epizody wagarowania.
- Obniżone poczucie własnej wartości – ogólnemu poczuciu przytłoczenia towarzyszy brak satysfakcji z własnych działań, niewiara we własne siły i w możliwość sprostania wymaganiom. Dziecko doświadcza spadku samooceny i radości z osiągniętych sukcesów, które wydają się nieważne i niewystarczające.
- Zmiany w sferze fizycznej – uczeń odczuwa brak energii, niemożność jej odzyskania nawet po długim odpoczynku, nadmierną senność, dochodzi do osłabienia odporności i organizmu, a także pojawiają się trudności ze snem.
- Zmiany w zachowaniu i w sferze społecznej – dziecko staje się wycofane, niezaangażowane, obojętne, negatywnie nastawione do wszystkiego, co związane jest ze szkołą i relacjami z innymi.
- Problemy w zakresie nauki – narastające napięcie i wycofanie, trudności w koncentracji na zadaniach prędzej lub później doprowadzają do kumulowania się zaległości i pogorszenia wyników w nauce.
- Wzmoczone reakcje emocjonalne – nie sposób, by w doświadczaniu wypalenia nie odczuwać również silnych reakcji emocjonalnych, od

zwiększonej drażliwości czy lęku przed porażką, po objawy typowo psychosomatyczne.

Ważne jest, aby w przypadku pojawiania się takich objawów nie bagatelizować problemów i odpowiednio wcześnie zareagować. Jest to bowiem proces, a nie okres gorszego samopoczucia i zmęczenia. Aby objawy nie pogłębiały się, a dziecko nie ponosiło większych konsekwencji, konieczne jest odpowiednie wsparcie ucznia z wypaleniem.

Wypalenie uczniowskie – jak wspierać dziecko

Najmniej pomocne będzie mówienie „to minie” lub „nie przesadzaj, mieliśmy podobnie”. Zdarza się, że rodzic, myśląc, że dziecko ma problemy z nauką wymagające wsparcia korepetytora, umawia dodatkowe lekcje, obciążając je jeszcze bardziej. Niewątpliwie, wypalenie uczniowskie wymaga bardzo indywidualnego podejścia. Sposoby działania mogą być różne:

- Zapewnienie w domu bezpiecznego miejsca do rozmowy, uzewnętrznienia emocji, odpoczynku, przyjmowanie wszelkich odczuć dziecka i prawa do obniżonego samopoczucia.
- Zadbanie o budowanie relacji, szczerą i otwartą komunikacją, rozmowy o przeżyciach, zachęcanie do dzielenia się doświadczeniami związanymi ze szkołą.
- Niestawianie ocen i nauki na piedestale, nieskupianie się na osiągniętych wynikach czy porównywaniu do kolegów i koleżanek. Chcemy przecież wyciągnąć dziecko z poczucia winy i wypalenia, a nie dodatkowo nasilać negatywne odczucia.
- Ograniczenie nadmiernych wymagań i oczekiwań, wyzbycie się presji świetnych wyników.
- Zdrowe motywowanie, na miarę możliwości dziecka, unikanie dążenia do perfekcji.
- Zadbanie o ogólną kondycję ucznia, o jego sen, wartościowe odżywianie i odpowiednią porcję ruchu.
- Wyposażenie dziecka w techniki radzenia sobie ze stresem i silnym napięciem.

Równie ważna jest czujność nauczycieli pracujących z uczniem doświadczającym wypalenia. Często wychowawcy pierwsi zauważają pogorszenie samopoczucia u dziecka i obniżenie dotychczas przejawianej motywacji. Współpraca domu i szkoły może wtedy przynieść dobre efekty. Warto skorzystać również z pomocy specjalistycznej, w tym terapeutycznej.