

PREPREČI IZGORELOST PRI UČENJU

ali

kako ravnati, če pride do izgorelosti

IZGOREVANJE PRI UČENJU (burn out)

Vse prevečkrat se dogaja, da so mladostniki preobremenjeni in izpostavljeni prevelikim pritiskom. Posledice takšnega stanja so lahko zelo resne in se izkazujejo v obliki psihosomatskih motenj ter vodijo pri težjih primerih v psihični zlom. Sindrom so strokovnjaki poimenovali »**izgorelost**« (burn out).

Motnje se ne pojavijo od danes na jutri, stanje "izgorelosti" le počasi napreduje. Nevarnosti nastanka sindroma »**izgorelosti**« lahko preprečimo le s pravočasnimi ukrepi in ga pri mladih v obdobju šolanja nikakor ne smemo podcenjevati.



IZMAKNI SE "IZGORELOSTI"

- ☑ **AKTIVNO PREŽIVLJAJ PROSTI ČAS**
- ☑ **DRUŽI SE Z VRSTNIKI, NE BODI SAMOTAR**
- ☑ **PRIZNAJ SI SVOJE SLABOSTI**
- ☑ **DO CILJA HODI Z MALIMI KORAKI**
- ☑ **VESELI SE SVOJIH USPEHOV**

KAKO SE IZOGNEŠ IZGORELOSTI

(ali kaj lahko storiš, da se izogneš preobremenitvam pri izobraževanju)

- **VELIKO SE POGOVARJAJ**

V pogovoru sodeluj nevsiljivo, neizključujoče in z razumevanjem do drugih udeležencev.

- **DO CILJA PO KORAKIH**

Korak za korakom se lažje in dalje pride. Poti do cilja ne opravi v enem koraku, saj tudi svet ni nastal v enem dnevu.

- **GIBANJE IN ŠPORT**

Ne izogibaj se telesnim aktivnostim. Dokazano je, da šport in gibanje ne glede na starost zavirata nastanek psihičnih težav.

- **AKTIVNO SPROŠČANJE**

Aktivno preživljanje prostega časa sprošča. Mladim je potreben prosti čas, ki ga preživljajo brez pritiskov. Temelj za koncentracijo je sprostitev, zato občasno uživaj tudi "sladko brezdelje".

- **IZKORISTI PROSTI ČAS**

Sam si izberi interesne dejavnosti za prosti čas. Tako povečaš motivacijo in uspeh pri učenju...



● NE BODI SAMOTAR

»**Izgorelost**« v posamezniku poraja občutek zapuščenosti. S pomočjo prijateljev si veliko močnejši pri premagovanju vsakodnevnih težav .

● NE SKRIVAJ SVOJIH SLABOSTI

Uspeh je posledica zadovoljstva in samozavesti in ne strahu ali pritiska. Samozavesti še ne izgubiš, kadar ti občasno zdrsne ali pa »**udariš mimo**«.

● ZADOVOLJSTVO IN VESELJE

Vse, kar opraviš z zadovoljstvom, je veliko boljše. Kadar se učiš z veseljem ter si z dosežki zadovoljen/a, je tudi učenje manj stresno in doseženi uspehi večji.

● VSAK USPEH TE NAREDI ŠE BOLJ USPEŠNEGA

Proslavi tudi majhne uspehe in dosežke skupaj s starši.

OPOZORILNI ZNAKI

Značilni in hitro opazni znaki "**izgorelosti**" pri mladih so **agresivnost, glavobol, občutljivost, bolečine v trebuhu** in podobno.



Staršem priporočam, da pozorno spremljajo simptome "**izgorelosti**" ter mladim pravočasno preprečijo "**burn out**", saj je zdravljenje dolgotrajno in zahtevno.



INŠTRUKCIJE ZA UČENCE IN DIJAKE

- matematika
- nemški jezik
- angleški jezik
- fizika

UČNA POMOČ UČENCEM

TUJI JEZIKI SKOZI POGOVOR

POGOVORNA NEMŠČINA ZA VSAK DAN

DRUGE STORITVE PO POTREBI STRANK

CENTER ZA NEFORMALNA ZNANJA

e-pošta: sabina@nika-pika.si
info@nika-pika.si

telefon: GSM 041 932-712
GSM 030 654-418

splet: www.nika-pika.si