**JOY - RÕÕM  
Uuenduslik, meelelahutuslik, stressi leevendamiseks noorte mõjuvõimu suurendamise strateegiad**

**2020-1-RO01-KA205-078667**

**NOORTE PARIM PRAKTIKA LÕPLEMISE TAASTAMISE KOGUMINE**

**Intellektuaalne väljund 4**

**PROJEKTI PARTNERID:**

PALATUL COPIILOR IAȘI, RUMEENIA

ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE IDEJOS, LEEDU  
ASOCIAȚIA DEMETRIUS, RUMEENIA

EESTI PEOPLE TO PEOPLE, EESTI

MITRA, PRANTSUSMAA

GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE”, NORVEGIA

Viitenumber: 2020-1-RO01-KA205-078667. Euroopa Komisjoni toetus tootmisele.  
Selle väljaande ei tähenda selle sisu kinnitamist, mis kajastab ainult seisukohti autorid ja komisjon ei vastuta mis tahes võimaliku kasutamise eest selles sisalduvat teavet.

**Sisu**

1. JUHTUM – purunenud unistused

2. JUHTUM – koolivahetusest alguse saanud läbipõlemine

3. JUHTUM – kooliga seotud stress

4. JUHTUM – Ana lugu

5. JUHTUM – Tomase lugu

6. JUHTUM – Inga lugu

7. JUHTUM – George ja tema isa ootused

8. JUHTUM – Violeta ja tema vajadus edu saavutamiseks

9. JUHTUM – Mariase lugu

10. JUHTUM – Aigari lugu

11. JUHTUM – Alexi lugu

12. JUHTUM – Lisase lugu

**Läbipõlemisohus lapse või nooruki profiil**

Allpool esitatud juhtumite üldine hinnang rõhutab tõsiasja, et läbipõlemisele kõige enam puutuvad lapsed ja noorukid, kellel on kõrged hariduslikud nõudmised, olgu need siis teiste poolt või enesekehtestatud, kes on liiga tundlikud ja arenevad. keskkonnas, mis hõlmab kõrgemaid akadeemilisi standardeid.

**Riskitegurid ühiskonnas ja hariduses**

Need on läbipõlemist soodustavad tegurid, nagu näiteks: hariduskeskkonna nõudmised, vanemate liialdatud ootused, ühiskondlik surve, mis tulenes sellest, et üldiselt hinnatakse kõrgemaid hindeid saanud õpilasi nende kahjuks, kes ei saa; psühholoogiline ettevalmistus nii edule kui ka ebaõnnestumisele silmitsi seismiseks, sisuka suhtlemise puudumine pereliikmete, kaaslaste ja õpetajatega, harmoonilise isiksuse arengu soodustamise asemel keskendumine eksamitele ja nende tulemustele, koolipsühholoogide nappus.

**Psühhohariduslikud soovitused**

a) draamateraapia ja psühhodraama abil rühmasuhtluse kaudu isikliku arenguga seotud koolitegevuste ja programmide elluviimine;

b) õues liikumisele keskendunud õppetegevus;

c) rollimängu ja rühmaimprovisatsiooni valdkonna tegevustes osalemine antud teemal;

d) lugemis- ja loovkirjutamisklubide korraldamine, keskendudes loomingule nagu "ajakirjad" ja "kirjad iseendale", mille eesmärk on rõhutada autentseid moraalseid ja kultuurilisi väärtusi, mis toimivad ühtlustajana noore ja nii väliskeskkonna kui ka tema enda vahel.

**1. JUHTUM – purunenud unistused**

**Olukorra kirjeldus:**

Õpilane B.P. õpib Rumeenias Iașis asuva Ivy League'i keskkooli 12. klassis. Tal ei ole teisi õdesid-vendi – tõsiasi, mis pani ta vanemate tähelepanu keskpunkti, kuid mis on sillutanud teed ka nende liialdatud ootustele. Isegi kui perekeskkond on rahulik ja stabiilne, on vanemate frustratsioonid, mis tulenevad nende endi tööalasest ebaõnnestumisest või suutmatusest ületada oma sotsiaalhariduslikku seisundit, jätnud jälje lapse lapsepõlve ja noorukieas. Nende põhjendamatud ambitsioonid, eriti kuna nende isiklikud saavutused on nendega vastuolus, on tekitanud teismelise psüühikale raske koormuse, mis on viinud psühho-emotsionaalses plaanis taandarengule.

P on ambitsioonikas, intelligentne, andekas teismeline, kes elab pidevas konkurentsis iseendaga; talle on omistatud äge enesearengu ambitsioon ja suur võime teha tulevikku suunatud plaane, mis puudutavad järgmisi samme seatud eesmärgi saavutamiseks. Põhjustel, mis puudutasid eranditult tema vanemate ambitsioone, pidi ta registreeruma kahte erinevasse keskkooli, jätkates samas õppeasutuses, teises keskkoolis, kus ta pidi ka vahetama oma algset klassikaaslaste rühma.

Põhimõtteliselt pani juhuslik teave võimalusest leida teisest klassist paremini ettevalmistatud õpetaja, vanemaid survestama õpilast sooritama vajalikud eksamid, mis paneks ta uude soovitud klassi kirja. Kuna ta on tundliku ja kuuleka loomuga, täitis teismeline vanemate soove, isegi kui olukord oli vastuolus tema enda eelistustega. Selle tulemusena hakkasid tema hinded langema, samuti hakkas ta näitama märke oma ekstravertse olemuse muutmisest introvertseks, saladusi hoidvaks. Need muutused käitumises mõjutasid otseselt ka tema suhteid eakaaslastega, kes pidasid teda küüniliseks, salapäraseks ja edevaks. Sellisena tajumine muutis ta murelikumaks ja kartlikumaks. Seetõttu said tema vanemad ja sõbrad tema peamisteks stressiallikateks. Tema ainsat rahuoaasi esindas jooksmine iseendast kujuteldava maailma poole, mulli, mille põhireegel oli, et agressiivsus on "seadusega keelatud".

Murdepunkt saabus 11. klassi lõpus, kui nooruk teatas vanematele oma otsusest pärast keskkooli lõppu teatriteaduskonda minna. Tema vanemad tõrjusid tema soovi juba eos, kuna olid vankumatult selle suhtes, et ta jätkas meditsiinialast karjääri.

Arvestades, et tema vanemad ootasid asju, mida isegi neil endal pole õnnestunud saada, on koos kaugusega sõpradest tekitanud P jaoks lämmatava ja eemaletõukava maailma, kes vaevalt kogu selle allakäiguga hakkama sai. P läks omal soovil kooli psühholoogi ja seejärel terapeudi juurde, lootes endast ja oma elu sündmustest rohkem aru saada. Tulemus oli vaevalt veenev. Diagnoos tundus P-le "ebapiisav", arvestades tema elustiili: stressi ja kurnatust. Ta jätkas psühholoogiga kohtumist, olles veendunud, et tal on kõik selleks, et oma probleemidest üle saada, enne kui need muutuvad talle liiga raskeks.

**Diagnoos: stress ja kurnatus.**

**Soosivad tegurid:** vanemate surve, elamine oma väljamõeldud universumis, võimatus järgida oma unistust saada näitlejaks.

**Läbipõlemise päästik:** tõsiasi, et tema vanemad pole aktsepteerinud tema unistust saada näitlejaks.

**Psühholoogi soovitused:**

Psühholoog soovitas P-l oma unistust järgida, keskenduda ja suunata kogu oma energia eesmärkide saavutamisse. P-l soovitati nautida rollimängu hüvesid, võtta draamatunnis julgelt tegelasi ning luua perega tugev partnerlus, et säilitada terve mõistuse ja vaba tahte vaim.

Psühholoogil oli mitu kohtumist P-i vanematega, mille käigus õnnestus tal kokku leppida, et ta lubab tal oma karjäärivalikut järgida, väites, et teatril on noorukieas terapeutiline väärtus, mis viib eneseusalduseni, eriti kui vabadus on lubatud. valides oma tulevase õppesuuna.

Eelnimetatud tegude lõpetuseks tuli P-le oma loomuliku olemisviisi juurde tagasipöördumine kergelt kätte ning transformatsioon oli nähtav kaaslastele, sõpradele ja õpetajatele.

**2. JUHTUM – koolivahetusest alguse saanud läbipõlemine**

**Olukorra kirjeldus:**

Õpilane C.S. on pärit Rumeeniast Iașist. Ta kuulub neljaliikmelisse perekonda koos oma vanemate ja noorema õega. Meil on tegemist normaalse perekonnaga, tugevate sidemetega ja ilma konfliktideta. Mõlemal vanemal on töö; ema töötab kodus, mis võimaldab tal olla oma lastega lähedal. C-l on oma vanematega head suhted ja tal on kombeks jagada kõiki oma elu sündmusi. Isa on rõõmsameelne, optimistlik inimene, ema aga rangem ja kaugem; aga ükski nende omadus ei ületa normaalsuse piire. C suhted õega on väga head, nende vahel pole rivaalitsemist ega ego, sest nad toetavad ja aitavad üksteist. Vanusevahe ei ole märkimisväärne, see võimaldab neil lähedased olla.

C on üsna ambitsioonikas, intelligentne, andekas nii teaduses kui ka kunstis, paistab silma joonistamise ja maalimise alal. Tema tundlik pool koos füüsiliste muutustega (pikkus on üle keskmise) ja soov olla parimate seas teevad temast ambitsioonika, püüdliku teismelise. Ta veetis oma põhikooliaastad keskmises koolis, kuid 5. klassi astumise eksam on viinud ta ivy League'i kooli. Arvestades, et ta on tundliku ja introvertse loomuga, ei ole tal keskkooli ajal õnnestunud palju sõpru leida, hoolimata sellest, et tema perekond on osa suuremast sõpruskonnast, kellel on lapsed, kellega nii C kui ka tema õde suhtleb päris hästi. On märgata, et C eelistab nii aktiivseid kui ka staatilisi mänge, erinevalt õest, kes eelistab õues ja liikumistegevust.

Aja jooksul on see asjaolu hakanud tema üldisele meeleseisundile soovimatuid mõjusid avaldama, sest eakaaslased vältisid teda isegi siis, kui nad pidid osalema rühmaprojektides. Ta läks aina hullemaks, kuni muutus suletuks ja kaugeks. Ta ei soovinud omavanuste lastega suhelda ega kooliskäimisest rõõmu tunda. Ta mõtles pidevalt, miks teised teda vastu ei võtnud. Miks ta ei saa oma klassikaaslastega sõbraks saada? Mis tal puudu oli? Mida ta valesti tegi? Kõik need küsimused tulid selle taustal, et tema peres oli palju sõpru, kelle lapsed temaga hästi suhtlesid ja vastupidi. Kõikide nende küsimustega, mis tema emaga kõnelustel ilmnesid, on kaasnenud sellised füüsilised sümptomid nagu tähelepanu kaotus, melanhoolsed meeleolud, liialdatud reaktsioonid, eakaaslastest eraldatus, emotsionaalne ebastabiilsus. Kõik need sümptomid süvenesid keskkooli viimasel aastal, mil surve keskkooli sisseastumiseksamile oli kõige suurem. See asjaolu määras perekonna pöördumise psühholoogi poole.

**Diagnoos:** stress.

**Soosivad tegurid:** introvertne olemus, keskkond, vähenenud sotsiaalsed oskused, eksamitest tingitud stress.

**Käivitajad:** tema stressi põhjustas koolivahetus ja uude rühma integreerumise tagajärjed.

**Psühholoogi soovitused:**

Psühholoog soovitas tüdrukul arendada eneseusaldust läbi sisekaemuse ning tuvastada oma omadused ja head küljed; arendada sotsiaalseid oskusi lõdvestusharjutuste kaudu; leppima ebaõnnestumisega, tajudes seda kui võimalust paremaks saada; avada end uutele kogemustele, saada üle oma hirmust tundmatuse ees, mida me kõik ühel hetkel tunneme, olgu see siis seotud olukordade, sündmuste, inimeste või emotsioonidega. Samuti soovitati meie teismelisele pingete ja liialdatud reaktsioonide maandamiseks või isegi kõrvaldamiseks lõdvestusharjutusi, aga ka energiat andvaid harjutusi, et oma melanhoolsest meeleolust üle saada. Ta töötas selle nimel, et tugevdada eneseusaldust ja leppida teismeeale sisenemisega kaasnevate füüsiliste muutustega. Samuti käsitleti sotsiaalsete oskuste arendamist, mis on väga oluline aspekt teistega suhtlemisel.

C vahetas klassi ja jätkas psühholoogiga kohtumistel osalemist ning nüüd ei koge ta enam suhtlemisega seotud probleeme.

**3. JUHTUM – kooliga seotud stress**

**Olukorra kirjeldus**

Õpilane P.C.T. on 14-aastane ja õpib Iașis. Ta on pärit harmoonilisest perest, kus on töökohad mõlemal vanemal. Tal on vanem õde, kes on juba kõrgkooli lõpetanud. Alates 5. klassist on ta õppimise vastu huvi tundnud ja saanud kõrgeid hindeid. Hetkel käib ta 8. klassis. Eelmise õppeaasta lõpus elas ta läbi raske olukorra ja koges kurnatust. See kahetsusväärne olukord oli seotud frustratsiooniga, mis kuhjusid poisi arvates, et ta ei saagi maksimumhindega lõpetada. P oli õpetajatelt saadud tagasisidest alati väsinud, ärevil ja rahulolematu, hoolimata sellest, et ta sai häid hindeid.

Peamise õpetajana olin tunnistajaks hetkedele, mil ta ei suutnud keskenduda, kui ta just suurt pingutust ei teinud, ja emotsionaalsete segaduste episoode kirjalike hinnangute ja tegevuste ajal, mille käigus ta ei olnud oma sooritusega rahul. Samuti lakkas poiss olema nii seltskondlik kui varem.

**Diagnoos**: kooliga seotud stress.

**Soosivad tegurid:** tihe kooligraafik (õpib intensiivselt inglise keelt), liialdatud nõudmised enda suhtes, esinemisärevus (hirm teha vigu).

**Käivitajad:** läbipõlemise põhjustas hinnete tajutav tähtsus keskkooli sisseastumisprotsessis.

**Psühholoogi soovitused:**

Õpilasel soovitati enne 7. klassi minekut naasta nende sportlike tegevuste juurde, millega ta tegeles, mille ta loobus, kuna ei saanud koolis pingelise graafikuga hakkama. Tal soovitati säilitada õiglane tasakaal pingutuse ja ettevõetavate ülesannete tähtsuse vahel, puhata, jalutada ja liikuda värskes õhus. Õpilane sai teada subjektiivsest tegurist hinnete määramisel ja asjaolust, et need ei peegelda alati õpilase tegelikku väärtust. Psühholoog rõhutas, kui oluline on taastada sidemed oma sõprade ja eakaaslastega koolist või spordiklubist, kus ta käis.

Hetkel on üliõpilane tasakaalukas, suhtleb oma rühmades tervislikult ja on hästi kohanenud oma realistliku akadeemilise potentsiaaliga.

**4. JUHTUM – Ana lugu**

Kohandatud artiklist, mis asub aadressil: https://ioanamarinescusima.ro/exista-fenomenul-de-burnout-la-copii/, mille on kirjutanud psühholoog Mirela Horumbă

**Olukorra kirjeldus:** klaver + teooria, ballett, canto, inglise keel. Ta tahaks lisada ka draama, vanemad tahavad erinevaid asju, võib-olla sporti, matemaatikat on vaja, aga tundub, et enam ei mahu enam millegi jaoks. Mõnikord tunnen, et Ana graafik näeb juba välja nagu keeruline ruudustik, millele on raske tühja kohta leida või midagi sisestada. Ja ometi on lapsi, kes on isegi rohkem hõivatud kui tema. Nad jõuavad koju kell 21.00. ja nad hakkavad tegema kodutööd, õpivad intensiivselt (st kolm korda nädalas) kahte võõrkeelt, millele lisanduvad pilliõpe, kanto ja tantsud, nädalavahetusel on kaks-kolm tegevust ja nad võtavad osa. vähemalt kaks korda kuus väljaspool kooli toimuvatel võistlustel või võistlustel.

**Diagnoos:**

Läbipõlemissündroom viitab pikaajalisest stressist põhjustatud füüsilisele ja emotsionaalsele kurnatuse seisundile, mis on otsene tagajärg taotluste, ressursside ja selle astme vahel, mil määral inimene võib oma eluga üldiselt rahulolu tunda.

Emotsionaalne kurnatus

Laps tunneb end alati väsinuna, energiatase on madal ja tekib üldine halb enesetunne, kuhu kaob lapsepõlverõõm.

Irdumise seisund

Lapsed hakkavad leidma kõikvõimalikke vabandusi, et vältida tegevust, mis varem meeldis, ja nad hakkavad keelduma kohustustest. Mõnikord esineb ka emotsionaalse puudumise seisund.

Vähendatud etendused

Lastel on tunne, et neil ei ole enam ressursse esinemiseks, mis väheneb. Neil puudub huvi ja ka hinded langevad.

Oluline on rõhutada tõsiasja, et paljudel juhtudel võib täheldada agressiivsust, vanemad ei saa toimuvast aru ja suurendavad survet lapsele. See toob kaasa veelgi suurema kurnatuse. Tänapäeval ei ole haruldane, et lapsed satuvad sellesse karusselli ja sagedamini tõlgendatakse seda tüüpi käitumist valesti, mis tähendab, et lapsed on valesti sildistatud kui "laisad, halvad, tänamatud", kuigi tegelikult juhtub see, mis juhtub. nende jaoks on see, et nad läbivad läbipõlemist.

**Soodsad tegurid:**

Paljud vanemad arvavad, et kui nende lastel on kogu aeg tihe graafik, saavad nad elus võitjateks. Oluline on võimaldada lastele vaba aega, aega, mida nad oma äranägemise järgi ära kasutada, oluline on lasta neil igavleda (parim loovuse allikas) või lasta neil lihtsalt mitte midagi teha. Oleme kaotanud oma tasakaalu ja meil on raske oma lastega terveid emotsionaalseid suhteid luua. Seetõttu oleme osa neurootilisest ühiskonnast.

Läbipõlemise käivitajad: ülepinge, enneaegne emotsionaalne ja intellektuaalne kurnatus.

On oht, et need nii tiheda graafikuga lapsed väsivad kergesti ning neil puudub hiljem soov ja jõud õppida ja töötada.

**Psühholoogi soovitused:**

Kuidas peaksid vanemad suhtuma kooli, koolijärgsete tegevuste ja vaba aja seostesse? Eluoskusi ei kujundata info pakkumisega, vaid lastele õpetades, mida infoga peale hakata. Ja kõige olulisem aspekt on lastele vaba aja võimaldamine. On oluline, et lastel oleks iga päev 8 tundi puhkust, 8 tundi tegevust ja 8 tundi vaba aega. Elustiil mõjutab suuresti enesehinnangut ja usaldust. Usun, et oleme oma lastega seoses valel teel ja unustame sageli, et on ülioluline, et nendega oleks kõik korras, mitte aga see, et me järgiksime sotsiaalset survet.

**5. JUHTUM – Toomase lugu**

**Olukorra kirjeldus**

Gümnaasiumi viimases klassis algas ettevalmistus eksamiteks. Õpilased leidsid sageli teste ja kõiki aineid hinnati.

Tom oli väga innustunud ülikooli õppima, kuid ta polnud kindel, kas ta eksamid sooritab ja vajaliku arvu punkte kogub. Seetõttu kulutas ta palju aega õppimisele, lisakirjanduse lugemisele, eksamiteks valmistumisele. Sõpradega ta enam ei kohtunud, sest pühendas kogu oma aja teadusele, loobus vabast ajast. Kevade tulekuga hakkas Tomi tervis halvenema. Tom tundis end alati väsinuna, tal polnud jõudu ja motivatsiooni töötada, ta tundis pikka aega depressiooni. Ta ei saanud õhtuti uinuda, ärkas hommikul vara. Ta kaotas isu, sõi ainult siis, kui ema käskis. Tomil hakkasid sagedased peavalud ja kõhuvalud olema ning ta pöördus perearsti poole.

**Diagnoos**

Arst diagnoosis läbipõlemissündroomi ja suunas Tomi psühhoterapeudi juurde

**Soodustavad tegurid**

Läbipõlemine tekib seetõttu, et Tomas on olnud pikka aega stressiseisundis ja see seisund ammendab tema elutähtsaid ressursse, psühholoogilist energiat, emotsioone ning ta hakkab lihtsalt aina aeglasemalt reageerima asjadele, tal on aina vähem motivatsiooni midagi ette võtta ja hakkas. üha sügavamale vajuma mõttetuse seisundisse

**Päästikud**

Läbipõlemine oli tingitud sellest, et ei tulnud toime järjest suureneva töökoormusega. Ta tundis sellest stressi ja otsis tulemust, ta tahtis teha rohkem ja rohkem ja tal läks aina hullemaks, sest tal polnud midagi teha – ressursid, millega ta hakkama sai, olid otsas. Siis tekkis tasakaalutus ja Tom hakkas elama sellises isetäituvas ennustuses, et mida vähem tal energiat on, seda rohkem ta pingutab. Aga kuna tal oli vähem energiat, tegi ta vähem. Siis jõudis soovitud tulemus aina kaugemale ja kaugemale.

**Psühholoogide soovitused**

Läbipõlemise korral tuleks minna vastupidises suunas, kui läbipõlemiseni jõudes – töötage vähem, loobuge kohustustest, mida olete võib-olla juba võtnud ja mis pole tegelikult vajalikud. Piirid tuleb selgelt määratleda. Läbipõlemise põhjuseks võib olla ka unepuudus elus, vale toitumine, vähene füüsiline aktiivsus. Elus peate säilitama tervisliku tasakaalu töö, hariduse ja enda jaoks aja vahel. Sest kui sul enda jaoks ruumi pole ja sinu ellu on tulnud läbipõlemine, tahad sa seda või mitte, pead selle ruumi tegema. Vahel päästab läbipõlemisest ka hobi tekkimine. Tegevused, mis ei ole täiesti seotud teie tavapärase tööga. See on uus tegevus, mis võib aktiveerida teie ajutegevust, teie psüühikat ja aidata teie meelt veidi kõrvale juhtida sellelt, mis teid masendab, sellele, mis teid ülendab. Läbipõlemisega saab võidelda ka luues, kunsti õppides, luues või muusikat mängima õppides, uut pilli mängides. Läbipõlemisele aitavad kaasa looduses viibimine ja füüsiline aktiivsus.

Loodus on loodud nii, et tahame või mitte, aitab see meil ajulaineid õiges suunas joondada. Looduses saame palju paremini lõõgastuda - see on õhk, ruum, olemine sealt, kust me loomulikult tulime. Sellest võib läbipõlemise korral palju abi olla. Ja muidugi pidage meeles, et läbipõlemise korral võite alati pöörduda spetsialistide poole, kes aitavad koostada plaani, kuidas läbipõlemisest välja tulla ja kuhu saate jätta oma igapäevased mured, mis teid sellesse ajavad. läbipõlemist ja õpi uusi oskusi, mis aitavad säilitada tasakaalu töö-, pere- ja eraelu vahel.

**PRAKTILISED SOOVITUSED**

Kooli töötajatele:

1. Arvestage loengute ja loengutevaheliste vaheaegadega, et jääks piisavalt aega puhkamiseks.

2. Koordineerida loengute ja iseseisva töö koormust.

3. Võtke lõunapaus, et õpilased saaksid rahulikult lõunatada, et aidata neil regulaarselt süüa.

4. Rajata akadeemilise keskkonna lähedusse söökla, kust saab värsket, sooja ja tervislikku toitu.

5. Pakkuda üliõpilastele võimalikult palju aktiivseid akadeemilise keskkonnaga seotud tegevusi, suurendada akadeemilist suhtlust ja sotsiaalset tuge, et vähendada õpilaste närvipinget ja halba tuju.

Õpilastele:

1. Kontrolli oma toitumise regulaarsust.

2. Maga vähemalt 8 tundi.

3. Eralda piisavalt aega vaba aja veetmiseks, püüa vaba aega aktiivselt veeta.

4. Õppige stressist ülesaamise viise, võideldes närvipingetega.

5. Tegeleda ühiskondliku tegevusega akadeemilises keskkonnas. See võib tõsta keskkonda saadud sotsiaalse toetuse taset, et vähendada närvipinget ja kogetud stressi

**6. JUHTUM – Inga lugu**

**Olukorra kirjeldus**

Inga käib 11. klassi esimeses pooles. Ta on terve kooliaja olnud nende saavutuste pärast väga mures, kuigi tegelikult pole selleks põhjust. Ta oli ja on hea õpilane. See oli põhikoolis, keskkooli lõpus ja eriti praegu kõrgkoolis. Tema sooritus pole halvemaks läinud - pigem vastupidi -, kuid üle aasta pole Inga mitte ainult oma hinnete ja tulemuste pärast muretsenud, vaid sai oma õpimahtu taas suurenenud. Ta kirjeldab seda nii: peate tohutult pingutama, sest keskkooli lõputunnistus, mille keskmine on halvem kui 5, on "väärtuseta" ja sina nii, et pole enam laiaulatuslikku kursuste valikut. Inga on sooritanud eelseisvad eksamid laenuandja hinnetes ja alustab õppimist alati õigel ajal. Tema vanemad toetavad teda ettevõtmistes, kuid viimasel ajal on nad talle ka öelnud, et nad ei tee nii palju eesmärki.

Ingal on mitu kuud olnud tõsiseid probleeme uinumisega, keskendumisprobleeme, mis teevad asja hullemaks ja mõnikord piinab ta lausa "nutukrampe". Inga on siis sügavalt meeleheitel, kurb ja vihane korraga. Iga-õhtuti lamab ta oma voodis ja tunneb end omapäraselt ka piisavalt väsinuna, tunneb end ka kurnatuna. Kuid niipea, kui ta heidab, hakkavad tema mõtted ringlema. Ta mõtiskleb, kas ta on piisavalt õppinud, ja teda valdab hirm, et sellest ei piisa. Ta maalib endale süngemaid stsenaariume oma tulevikust. Pärast äratuskella kella poole seitsme ajal on ta taas ärkvel, tunneb end sekskurnatuna ja lõppeb samasuguse kurnatustundega, et jäi uuesti magama.

Tema hommikune tuju on halb, pahur ja raskesti ligipääsetav. Vanemate rahustamiskatsed ajavad ta vihaseks ja siis tunneb, et kogu maailm ei mõista teda. Inga seltsielu on liigutatud täiesti tagaplaanil. Tal pole ka aega sõprade jaoks. Sügaval sisimas on Inga enda pärast meeleheitel ja usub, et on liiga rumal ja liiga laisk. Vaid mõnikord vilksatab tema sees mõte ja ta võib hetkeks näha, et on töökarusselli lõksus ja nagu hamster rattas üritab sellele vastu joosta.

Vahepeal on olnud probleeme isuga, mis on toonud kaasa täiendavaid vaidlusi tema ja ta ema vahel. Ema kardab, et Inga võib jääda anorektikuks, ta kuuleb sellest nii palju. Seetõttu ei usu ema sageli Ingat, kui ta ütleb, et tal pole kõht tühi.

**Diagnoos**

Ingal on kõik läbipõlemise märgid

**Soodustavad tegurid**

Inga läbipõlemise põhjustas töö- ja puhkerežiimi mittejärgimine, liigne soov saada head hinnet

**Päästikud**

Ta on pikka aega nii kõvasti tööd teinud, et väikesed unehäired, enesekindlus, kurnatus ja väljendunud hääl on lakanud kõikumiste tundmisest

**Psühholoogide soovitused**

Nii et kõigepealt kirjutage talle välja ravim, mis kutsub esile und ja antidepressiivse ehk on meeleolu stabiliseeriva toimega. Et ennekõike kindlustada, et Inga uni oleks reguleeritud ja et saaksid vähemalt päeva puhanumana alustada.

Inga vajab lihtsalt oma tööstiili muutmist. Vähendage enda survet ja siis saate ka pingelisemalt elada ja õppida. Kuid just selles probleem peitubki: ta on seda palvet korduvalt kuulnud.

See töötlemismehhanism on tema isiksusesse nii integreeritud, et iga psühhoteraapiline katse sellega midagi ette võtta muutub, kuluks veidi aega, enne kui tegelik ja piisav võib näidata sügavaid muutusi.

Lisaks vajab Inga psühhoterapeutilist tuge ja võimalik, et ka õppimistreenerit. Psühholoogilises teraapias tuleks käsitleda teie enesehinnangut, teie enesekindlust ja leppimist oma õppimise ja eluolukorraga.

Lisaks tuleb järgmise sammuna kokku leppida perekohtumise vestlus, et selgitada kõigi asjaosalistega, kes selles süsteemis mis positsioonil ja kes sellesse panustavad, võib Inga terveks saada. Võib-olla kipuvad isa, õde või vend väga selgelt Ingat mitte tõsiselt võtma. Jutt viib ju selleni, et kõik pereliikmed mõistavad, et Inga on haige.

**7. JUHTUM – George ja tema isa ootused**

**Olukorra kirjeldus**

George on 15. Ta on sümpaatse loomuga hea välimusega poiss. Talle meeldib jalgpall, rattaga sõitmine ja võrgumängud. Tal on kaks head sõpra, kellega ta koos aega veedab ja sotsiaalmeedias ringi hängib. Nädalavahetustel vaatavad nad koos filme või käivad KFC-s või McDonald`sis. Ta tundub olevat tavaline teismeline.

Ta on pärit ``heast`` perest: tema isa on olulises kohalikus ettevõttes insener ja tehniline direktor. Ta on väga lugupeetud ja teenib kõrget palka, mis võimaldab perel elada väga kõrgel tasemel, nagu näiteks puhkus välismaal, kallid brändiriided, suvila mägedes jne. Tema ema on perearst ja tal on praksis linnas.

Tal on kaks vanemat õde, Valeria ja Daniela, kes on 19- ja 21-aastased. Valeria õpib õigusteaduskonnas, temast on plaanis saada kohtunik või suurepärane advokaat ning Daniela võtab üle oma ema praksise või saab eriarstiks, kuna ta on juba teisel kursusel arstiteaduskonnas.

George õpib 9. klassis samas mainekas keskkoolis, kuhu astus 5. klassi. Gümnaasiumi sisseastumiseksami sooritas ta heade tulemustega ja suure tööga. Ta on hea õpilane. Talle tunnevad kaasa õpetajad ja klassikaaslased.

Tema isa ütles talle alati, et tal on erilised võimed, et ta saab elus hakkama, nagu ta oli teinud, nagu tema ema, nagu tema õed enne teda.

Kolm kuud pärast kooliaasta algust proovis George enesetappu. Ühe kuu pärast naasis ta keskkooli psühhiaatri ja psühholoogi abiga. Kuna ta tundis jätkuvalt sama kohutavat survet pere ja kooli poolt, tekkis tal mõne kuu pärast uus purunemine. Ta viibis linna psühhiaatriahaigla haiglas pikemaks ajaks.

Parimad ootused George'ile on kooliaasta lõpetamine.

Ta ei taha kooli minna, teda ei huvita enam kool. Hiljuti käis ta maal, vanavanemate külas ja seal avastas, et talle meeldib traktoriga sõita ning põllutöömasinate ja -töödega abistada. Võib-olla läheb ta mõnda põllumajanduse kutsekooli. Talle meeldiks see, isegi kui ta isa ei taha sellest kuulda.

**Diagnoos**

Läbipõlemine, mis väljendub korduvas enesetapukatses, depressioonis, ägedas stressihäires.

**Soodustavad tegurid**

-Perekonna pidev surve olla edukas, elus läbi lüüa, olla parem kui tema klassikaaslased, omada saavutusi, mis on võrreldavad tema vanemate ja õdedega.

-Tõstnud keskkooli ootusi ja akadeemilisi standardeid, samuti osalemist paljudel koolivõistlustel erinevates ainetes – matemaatika, inglise keel, rumeenia keel, informaatika, füüsika, korvpall. Õpetajate surve järgida kõiki nõudmisi nii hästi kui võimalik.

-Vaba aja puudumine lõõgastumiseks ja elu nautimiseks.

-Vabaduse puudumine tegeleda talle meeldivate tegevustega ja avastada iseennast.

**Päästikud**

Ühelt poolt vallandas läbipõlemise suur pingutus gümnaasiumi sisseastumiseksamile, mis oli tema enda jaoks suur võit, kuid pere ja õpetajate poolt hinnatud pigem normaalse ja etteaimatava saavutusena.

Teisest küljest vallandas läbipõlemise tunne, et "pole väljapääsu" ja lämbumine. Vaid kuu aega pärast kooliaasta algust tekkis tal tõsine arutelu oma isaga, kes nõudis, et George lubas põhjalikult õppida, et valmistuda keskkooli lõpueksamiks ja arstiteaduskonna sisseastumiseksamiks, mis peaks toimuma 4 aasta pärast. Tema isa oli talle juba kavandanud täiendavad eratunnid rumeenia keeles, matemaatikas, füüsikas ja bioloogiakeemias.

**Psühholoogide soovitused**

George'i peaks jätkama psühhiaatri ja psühholoogi ravi ja järelevalve all. Ta vajab ka oma perekonna tuge, mõistmist ja kiindumust, ilma et see avaldaks talle ja oma elule rohkem survet ja kontrolli.

Samuti soovitatakse tal käia koolis, kus ta ei tunne piirangut ja ülesanded teda ei ületa.

George'ile soovitatakse ka kutseteraapiat ja isiklikku arengut, et ta saaks kontakti oma tegeliku isiksusega, avastaks, kes ta on, tõstaks enesehinnangut ning õpiks elust ja iseendast rõõmu tundma.

**Juhtum 8 – Violeta ja tema vajadus olla edukas**

**Olukorra kirjeldus**

Violeta on 14-aastane teismeline. Ta on kena tumeblond suurte siniste silmadega tüdruk. Ta käib 8. klassis, keskkooli viimasel kursusel.

Violeta nutab mõned kuud peaaegu igal õhtul, ta on kurnatud, teeb koolis kõvasti tööd, tegelikult töötab kogu aeg, pingutab. Ta on rahulolematu ja kõik läheb valesti. Ta on segaduses, teeb segadusest vigu ja näeb siis rohkem vaeva, et oma hindeid parandada. Mida rohkem ta töötab, seda rohkem vigu teeb. Ta lihtsalt ei talu seda enam. Ta ei saa midagi õigesti teha.

Tema hinded on üsna head: 7, 8, 9 10-st, kuid see pole tema jaoks probleem, ta teab kõiki vastuseid ja kõik peaks olema täiuslik, tal peaks olema 10. Seda aga ei juhtu. Kõik peaks olema täiuslik, kuid see pole nii.

Ta näeb nii palju vaeva, et saada hea töökoht, käia heas koolis või võib-olla välismaal õppida.

Vanemad toetavad teda väga, julgustavad teda nii palju kui võimalik. Eelmisel nädalal viisid nad ta isegi psühholoogi juurde, kuna tema tuju tegi neile viimasel ajal väga muret. Ta ei söö peaaegu midagi ja magab väga halvasti. Violeta keeldub oma sõprade või naabritega välja minemast ning õpib kogu aeg.

Kõik tuleb tema koolikaaslastelt, kes võrdlevad kogu aeg oma hindeid. Violeta surve ei tulene tema vanematelt, vaid koolikaaslastelt.

**Diagnoos**

Läbipõlemine, mis väljendub anoreksias, perfektsionismis, väsimuses, halvas unes.

**Soodustavad tegurid**

Violeta on ambitsioonikas, konkurentsivõimeline ja perfektsionistlik noor naine. Ta avaldab endale liiga palju survet, et olla edukas Ta on loonud endast vale kuvandi ja tal on madal enesehinnang.

Vanemate vähene sekkumine tema õigele teele suunamisel soodustab tema vale motivatsiooni olla hea õpilane ja olla edukas.

**Päästikud**

Läbipõlemise põhjustas klassis valitsev konkurentsikeskkond ja tema suutmatus tõsta oma koolitulemusi kõrgeimale tasemele. Ta kardab, et tema klassikaaslased ei meeldi ja ei aktsepteeri teda ning ta ei suuda nende mõjust eemalduda ja olla tema ise.

**Psühholoogide soovitused**

Violetal on soovitatav käia psühholoogi juures teraapias, et avastada ennast kui olla, pingutada, et aktsepteerida iseennast oma omaduste ja puudustega, tõsta enesehinnangut, õppida, et hea inimene olla on oluline, mitte täiuslikuks ja et inimestele meeldite ja armastate teid selle pärast, kes te pole täiusliku olemise pärast.

Violeta peaks oma õppimisaega piirama, et jääks aega ka muudeks tegevusteks. Teda julgustatakse tungivalt pere ja sõpradega erinevates tegevustes osalema ning regulaarselt spordialaga tegelema.

**Juhtum 9 – Mariase lugu**

**Olukorra kirjeldus**

Maria on pärit traditsioonilisest vene perekonnast. Tema vanaisa kolis Eestisse 1970. aastatel külalistööliseks enne 1980. aasta olümpiamänge ja vanaema liitus temaga hiljem. Maria ema sündis Eestis ja abiellus kaasvenelasega. Mõlemad käisid väiksena vene koolis, seega ei räägi nad eesti keelt kuigi hästi. Maria on teine ​​laps ja tal on vanem õde, kes käib vene gümnaasiumis.

Maria käis vene lasteaias ja algkoolis, kuid kuna vanemad tahtsid teda Eesti ühiskonda integreerida, panid nad ta eesti kooli. Vanemad näevad tema tulevikku Eestis ja tahavad, et Maria lõpetaks Eestis ülikooli ja saaks pealinnas hea töökoha.

Maria oskab eesti keelt, sest see on teisest klassist alates vene kooliprogrammis, kuid siiski on tal väga raske olla hea, kui kõik ained ja kogu suhtlus koolis on eesti keeles. Ta õppis kõvasti koolis ja ka kodus, kuid esimese kooliaasta lõpus põles ta läbi ja tal on stress.

Vanemad ja õpetajad toetavad teda erineval moel, kuid vanimale õele Maria pingutused ei meeldi ja ta näitab alati, et oli vale otsus minna eesti kooli ning et tundide kaupa kodutööde tegemise asemel võiks Maria minna välja jalutama ja jäätist jooma. sõpradega, keda ta tunneb lasteaiast ja vene kooliajast.

Maria kannatab ka selle pärast, et tema vene aktsent ei meeldi kõigile klassikaaslastele, kui ta eesti keeles räägib ning kõik ei toeta tema vene traditsioone riietuses, toidus ja mõne asja tegemises teisiti kui eestlased. Maria tunneb end sageli valesti mõistetuna ja keegi ei oska talle selgitada, mis viga on, sest ta on klassis ainult venelane. Kaks klassikaaslast aitavad teda kodutööde tegemisel, kuid ainult siis, kui ta neilt palub. Tegelikult ei jää Marial uues koolis suhtlemiseks ja sõprade otsimiseks aega, ta on kogu aeg hõivatud õppimisega.

Siiski on peres tugev surve koolis hästi hakkama saada ja vanemad tahavad, et Maria õpiks edasi Eesti koolis.

**Diagnoos**

Maria näitab selgeid läbipõlemise märke. Ta on distsiplineeritud ja eneseteadlik. Ta tahab olla kuulekas tütar ja hea õpilane, kuid ei tule enam koormusega toime.

**Soodustavad tegurid**

Läbipõlemise põhjustas raske töö koolis ja kodus. Maria ei puhka piisavalt. Ta on keskendunud ainult eestikeelsetele kooliainetele. Ta kaotas enesekindluse ja tunneb kodus pidevat survet ja koolis sageli arusaamatusi.

**Päästikud**

Maria stressi sai alguse kooli ja õppekeele vahetus. Ta kaotas sidemed vanade sõpradega ega leidnud uusi.

**Psühholoogide soovitused**

Maria peab jätma aega iseendale, oma annete arendamiseks ja sõprade leidmiseks.

Parim viis on veeta suveaeg Eesti peres Eestimaa lastega koos. Sellised vene lastele mõeldud saated on Eestis populaarsed. Mitteformaalne eestikeelne suhtlus mitte õppeainetest, vaid igapäevaelust talus, värskes õhus ja tervislikust toidust võib aidata kehalist ja vaimset tervist pidurdada ning pärast rasket kooliaastat lõõgastuda.

Teine ettepanek on liituda kunsti- või käsitööklubidega, kus saab arendada loomingulisi teadmisi ja oskusi. Kätega töötamine ja kunstitööle keskendumine aitab muuta õpikäsitust, mõelda mitte ainult koolile, vaid ka elu teisele poolele ning vähendada stressi.

Sellist klubi on hea külastada koos uute Eesti sõpradega, sest see on suurepärane võimalus suhelda erinevatel asjadel, mitte ainult kooliainetes.

**Juhtum 10 – Aigari lugu**

**Olukorra kirjeldus**

Aigar on maineka kooli 6. klassi õpilane. Tal on head hinded. Ta on hästi kursis arvutite ja muude uute tehnoloogiatega, loeb palju, kõnnib vähe.

Sõpru Aigaril peaaegu pole, sest ta usub, et klassikaaslased teavad temast vähem ja neil pole millestki rääkida. Klassikaaslased peavad teda egoistiks, ülemeelikuks ja nohikuks ega kutsu teda oma seltskonda.

Oli hetki, mil Aigar ütles õpetajatele ja vanematele, et jätab kooli pooleli, kuna ta teadis juba kõike ja kool ei saa talle enam midagi anda.

Hiljuti hakkas Aigar tundma, et veedab liiga palju aega arvutis ja seetõttu on tema nägemine halvenenud. Samuti hakkas ta tundides end vähem enesekindlana tundma, kuna tema meeldejätmine halvenes. Õpetajad hakkasid seda märkama. Aigari hinded läksid kehvemaks. Klassikaaslased hakkasid tema üle naerma. Ja vanemad olid tema käitumise pärast mures, kuna Aigar muutus ebaviisakaks, tõmblevaks ja närviliseks.

Tundes, et ta pole enam klassi targem ja edukaim, hakkas Aigar endasse tõmbuma ja vihastama. Ta hakkas vähem aega arvutis veetma ja vähem lugema, kuid ta ei mõelnud ka enda jaoks muudele tegevustele, mistõttu hakkas ta üha sagedamini end tuppa lukustama ja istuma, mitte midagi tegemata. Mõne aja pärast hakkas ta tunde vahele jätma ja sihitult mööda linna ringi hulkuma.

Õpetajad andsid vanematele teada, et nende poeg jätab tundi vahele ning tal võib olla probleeme hinnete ja 7. klassi üleminekuga.

**Diagnoos**

Läbipõlemine info ülekülluse tõttu. Eesmärkide ja juhiste kaotamine õppetöös ja elus.

**Soodustavad tegurid**

Eneseharimise ülekoormus. Pikk edastus arvuti ja raamatute juures.

**Päästikud**

Isekus ja egotsentrism. Võimete ja võimete ümberhindamine. Üksindus ja sõprade puudumine.

**Psühholoogide soovitused**

Aigar peaks tegelema spordiga, veetma rohkem aega õues, mängima erinevaid mänge, paremaid meeskonnamänge nagu jalgpall, võrkpall, korvpall.

Väga oluline on luua seltsielu, leida sõpru, suhelda nendega erinevatel teemadel, käia koos matkal, muuseumis või ekskursioonidel.

On väga oluline, et keegi tahaks Aigarit kuulata ja ta saaks taas oma teadmiste üle uhkust tunda. Parem, kui see on tema eakaaslane, klassivend, aga kui see on täiskasvanu, võib see aidata Aigaril mõista, et tema teadmised on olulised ja nõutud. Hea on paluda tal juhtida algajate arvutiklubi või mõnda muud klubi, kus teda vajatakse.

**Juhtum 11 – Alexi lugu**

**Olukorra kirjeldus ja üldine teave:**

Nimi: Alex

Vanus: 16

Sugu Mees

Amet: keskkooliõpilane

Kodakondsus: venelane, prantslane

Igapäevaelus läheb Alex kooli kella 8.30-16.30. Vahetunnil ja pärast kooli veedab ta aega oma kahe sõbraga ja mõnikord ka seltskonna moslemitest poistega erinevatest klassidest ja vanuses. Umbes kella 17.00 paiku jõuab ta koju, sööb perega õhtust ja veedab õhtud kodutöödega tegeledes, sõpradega messengerite vahendusel vesteldes ja sotsiaalvõrgustikes sirvides.

Alex on esimese põlvkonna migrant (toodi Prantsusmaale teismelisena). Ta elab koos oma vanemate ja 2 noorema õe-vennaga. Alexil on tihe kahest sõbrast koosnev seltskond, kellega ta tutvus esimest kuud Prantsusmaal vastuvõtukeskuses veetes.

Oma riigis tagasi oli tema pere kõrgem keskklass ja haritud taust, kuid tema klass ja sotsiaalmajanduslik staatus on Prantsusmaale saabudes muutunud ning tema pere elab nüüd tagasihoidlikumalt.

Alex kolis hiljuti keskkoolist keskkooli. Peres on tugev surve koolis hästi hakkama saada. Vanemad tuletavad talle pidevalt meelde, et nad nägid vaeva, et ta saaks heasse keskkooli. Seetõttu püüab ta häid hindeid saavutada, kuid alati ei õnnestu. Ainult üks sõber, kaaslane Maroko kutt, tuli samasse keskkooli. Koolis veedab ta aega sama sotsiaal-kultuurilise taustaga kaaslastega (peamiselt migrantidest õpilastega) erinevatest klassidest, sest ta ei tunne end uute klassikaaslastega kaasatuna. Järelikult kurnavad teda lapsepõlvest saadik ülevoolavad graafikud ja esinemiskohustus. Ta tunneb end väsinuna, mahajäetuna ja kogeb läbipõlemist.

Tema sõbrad keskkoolist ei leia aega Alexiga aega veetma, sest nad on hõivatud uute sõprade leidmisega ja uutes koolides sisseseadmisega. Kuigi Alex on Prantsusmaa kodanik, on tal tšetšeeni (tšehhi) taust. Tema vanemad on moslemid, kuigi nad ei praktiseeri rangelt. Nad järgivad peamiselt toitumistraditsioone, nagu halal.

Alex ei tunne end prantslase ega tšetšeenina. Ta võitleb oma rahvusliku identiteediga. Tema eakaaslased ja üldine ühiskond panevad teda tundma mitteprantslasena, kuid ta ei suuda ka oma juurtega täielikult suhestuda. Seetõttu tunneb ta end oma klassikaaslaste poolt tõrjutuna, mis on tema jaoks eriti murettekitav, kuna ta on väga sotsiaalne tüüp. Väga sageli mõtleb ta olukorra üle ja see võtab talt palju energiat.

Alex tunneb teatud diskrimineerimist ja teda välditakse või mõistetakse valesti, isegi kui see pole selgelt nähtav. Ta ei koge oma õpikeskkonnas juurtetunnet ega tugevat identiteeditunnet. Alex tunneb, et tema religioosne kogukond on vaatluse all ja rünnaku all, kuigi kõik tema sõbrad ja perekond on head inimesed.

**Diagnoos: stress ja kurnatus**

Soosivad tegurid: identiteedikriis, raskused uute sõprade leidmisel, pere surve koolis paremini toime tulla, kurnatus.

**Läbipõlemise vallandaja:** suutmatus jõuda vanema „ootushorisondini” seoses koolitulemustega, raskused leida koolis uusi tõelisi sõpru.

**Soovitused:**

Teha midagi loomingulist, näiteks kunstitegevust väljaspool koolikeskkonda. Soovitav on osa võtta kohaliku noortekeskuse poolt korraldatavatest väligrafiti seanssidest. See võib anda võimaluse kogeda uusi loomingulisi tehnikaid professionaalsete kunstnike abiga. Lisaks on see suurepärane võimalus kohtuda erineva taustaga ja erinevate huvidega noortega. Loomingulise projektiga pingevabas kontekstis töötamine hajutab inimese tähelepanu ja inspireerib teiste loovust. Ühtlasi võib see ühine kunstitegevus tuua kogukonda kuulumise tunde.

**Juhtum 12 – Lisase lugu**

**Olukorra kirjeldus ja üldine teave:**

Nimi: Lisa

Vanus: 18

Sugu naine

Amet: keskkooliõpilane

Kodakondsus: Prantsuse

Lisa paanikahood, ebamugavustunne ja kiirabikülastused algavad 2020. aastal Nice'is. Lisa oli läbipõlemise all kannatava õpilasena täis lootust ja projekte, mis ei olnud alati realistlikud. Ta on siis hea õpilane ja tema vanemad julgustavad oma potentsiaali täielikult ära kasutama.

Tema vanemad sihivad kuninglikku teed: ettevalmistusklass (kaheaastane klass, tavaliselt erakoolis, mis valmistab õpilasi ette astuma Prantsusmaa mainekamatesse õppeasutustesse) HEC (ärikool) räägib noor naine. Lisa mitmekordistas valikuvõimalusi, eratunde, muusikatunde, tenniseklubi, klassiväliseid matemaatikatunde...vanemate valvsa pilgu all. Kes ei näinud või ei tahtnud näha, et nende tütar isoleerib end, muutus vihaseks, unetuks ja ühesõnaga õnnetuks.

Keskmise õpilasena, kellel oli vaja tunde üle vaadata, valmistas antud tempo talle pidevat stressi. Tal polnud isegi aega mõelda, et teada saada, kas see on tõesti see, mida ta tahab, talle pole antud võimalust olla tema ise. Ta tundis, nagu oleks ta tühjaks tehtud. Ja mehhanism läks käima: kurnatus, enesehinnangu kokkuvarisemine, endassetõmbumine, depressioon.

Lisa oli tundlik laps, kes tahtis hästi hakkama saada, kuid ei saanud mingil hetkel enam aru, mida temalt oodatakse. Nõudmiste tase tõusis pidevalt, tekitades Lisas tunde, et tema pingutustest ei piisa. Tasapisi hakkas ta enesekindlust kaotama. Ta tundis end lapsena, kes saab häid hindeid, kuid õpetajad süüdistasid neid klassiruumis osalemise puudumises. Esmalt kannatas teda närviline kurnatus: ta ei maganud, tal olid pisarad silmis ja ta oli ärrituv. Siis, kui ta mõranes, muutus see depressiooniks ja enesetaputungiks ja -mõteteks.

**Diagnoos:** kurnatus ja depressioon

**Soosivad tegurid:** pere surve koolis paremini toime tulla, kurnatus, väsimus.

**Läbipõlemise vallandaja:** suutmatus jõuda vanema „ootushorisondini” seoses koolitulemustega, väga kõrged ootused tema perekonnalt.

**Soovitused**

Soovitatav on teha koostööd vanematega ja aidata Lisal oma võimeid teadvustada. Oluline on aidata tal "dekodeerida maailma, milles ta elab" või toimida puhvrina. Oluline on anda tagasi tähtsus naudingule ja ajale ilma igasuguse surve või eesmärkideta. Aeg, mil ta teeb lihtsalt seda, mida tahab. Spontaanne nädalane joogaretriit suvepuhkuse ajal võib tunduda lihtsalt piletina! Samuti on kooliaasta jooksul võimalik veeta kolm täispikka päeva looduskaunis kohas, et mägedes, metsas või mere ääres ilma seadmete, telefoni ja internetita taasühendada iseenda ja loodusega – ja see taastab keha, vaimu. , ja hing. Iganädalased jooga- ja hingamistegevused on tungivalt soovitatavad.