



ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

Сценарий родительского собрания: «ИНДИКАТОРЫ РАЗРЯДКИ»

Уважаемые родители! Сегодня на занятии мы с ребятами разбирали тему эмоционального выгорания и «индикаторов разрядки». Мы говорили о том, что усталость — это не лень, а сигнал организма о нехватке ресурса.

Почему это важно сейчас?

У подростков в 5–8 классах идет огромная нагрузка: перестройка организма + школьные требования + социальное давление. Иногда их «внутренняя батарейка» садится в ноль.

1. На что стоит обратить внимание дома:

- **Резкая смена настроения:** если спокойный ребенок стал «колючим» или плаксивым без видимой причины.
- **Нарушение режима:** не может уснуть вечером, а утром не добудиться.
- **Отказ от хобби:** «не хочу идти на тренировку/в художку», хотя раньше горел этим.
- **«Зависание» в гаджетах:** часто это не развлечение, а попытка мозга «отключиться» от реальности.

2. Анализ результатов (без фамилий!) (7 минут)

- **Цифры:** Озвучьте общую статистику (например: «30% класса в "красной зоне", 40% — в "желтой"»).
- **Цитаты:** Приведите анонимные ответы детей (что их больше всего пугает или утомляет). Это всегда «пробивает» родительскую защиту.
- **Вывод:** «Это не лень. Это защитная реакция нервной системы на перегруз».

3. Разбор «Масок» выгорания (10 минут)

Объясните родителям, как выгорание выглядит в жизни:

- **Агрессия** = «У меня нет сил терпеть даже мелкое замечание».
- **Забывчивость** = «Мой мозг отключил память, чтобы не перегреться».
- **Зависание в играх** = «Это мой единственный способ уйти в безопасный мир, где я всё контролирую».

4. Практикум: Смена опций (10 минут)

- Раздайте родителям таблицу «Стоп-фразы / Фразы-помощники»

СТОП-ФРАЗЫ И ФРАЗЫ-ПОМОЩНИКИ

 ЧТО НЕЛЬЗЯ
ГОВОРИТЬ

 ПОЧЕМУ ЭТО ПЛОХО

 КАК СКАЗАТЬ ЛУЧШЕ

«Какая усталость? Ты же не мешки на заводе разгружал!»	Обесценивает интеллектуальный и эмоциональный труд. Для мозга учеба — это тоже «завод».	«Я вижу, ты сегодня совсем без сил. День был тяжелым?»
«Просто возьми себя в руки и сделай!»	У человека в выгорании «руки» уже не слушаются. Это звучит как издевательство.	«Давай выберем одно самое мелкое дело, я помогу начать, а остальное отложим».
«А вот я в твои годы и учился, и в три секции ходил, и по дому помогал...»	Вызывает чувство вины и стыда, но не придает сил. Сравнение всегда ранит.	«У всех разный запас сил. Похоже, сейчас твой лимит исчерпан. Давай подумаем, как восстановиться».
«Хватит страдать ерундой, иди займись делом — сразу всё пройдет».	Апатия — это не выбор ребенка, а состояние нервной системы.	«Тебе сейчас нужно переключиться. Давай просто попьем чаю или прогуляемся 15 минут?»
«От телефона ты и устаешь, убери его немедленно!»	Телефон для подростка — часто единственный способ «спрятаться». Агрессивный отбор гаджета усилит стресс.	«Твой мозг сейчас перегружен информацией. Давай попробуем 30 минут тишины без экранов, чтобы голова отдохнула».

Обсудите: почему фраза «А вот я в твои годы...» сегодня не работает и вызывает только гнев.

5. Завершение: Договор о поддержке (5 минут)

- Раздайте Чек-лист по профилактике (ниже).
- Слова учителя: «Наша общая цель — не "выжать" из них все оценки, а довести их до конца года здоровыми людьми».

Чек-лист для родителей: Профилактика выгорания в семье

✓ Физический уровень (база)

- **Сон:** Минимум 8–9 часов. За 30 минут до сна — «цифровой закат» (телефоны в сторону).
- **Питание:** Обязательный завтрак. В состоянии стресса организму нужны сложные углеводы и витамины группы В.
- **Прогулки:** Хотя бы 20 минут пешком без наушников. Мозгу нужен кислород для переработки гормонов стресса.

✓ Эмоциональный уровень (атмосфера)

- **Правило «15 минут без критики»:** Каждый день общайтесь с ребенком о чем угодно (хобби, мемы, музыка), кроме школы и оценок.
- **Легальный отдых:** Раз в неделю разрешайте ребенку «день лени», когда он может ничего не делать и не чувствовать себя за это виноватым.
- **Право на ошибку:** Снизьте значимость оценок. Дайте понять: «Я люблю тебя любимым, даже если ты не справился с тестом».

✓ Поведенческий уровень (поддержка)

- **Помощь в планировании:** Помогите разбить большую задачу (реферат, проект) на маленькие шаги. Выгорание боится мелких дел.
- **Совместная разрядка:** Вместе сходите в бассейн, в кино на комедию или просто подурачьтесь. Смех — лучший убийца кортизола.
- **Личный пример:** Покажите, как вы сами справляетесь с усталостью (не через алкоголь или крик, а через отдых и хобби).

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

1. **Дайте право на «ничегонеделание»:** хотя бы 1 час в день без кружков, уроков и домашних дел.
2. **Снизьте градус критики:** если ребенок «выгорел», требования и крики только усугубят апатию.
3. **Обнимашки и поддержка:** иногда просто фраза «Я вижу, как ты устал, я рядом» работает лучше любого психолога.
4. **Сон — это святое:** помогите ребенку наладить режим (убрать телефон за 30-40 минут до сна).