



# ДЕ МЕДИ КАЛИ ЗАЦИЯ

Для библиографических ссылок

• Наку Е.А. Выгорание ребёнка в условиях детской  
многозадачности. — Текст : электронный //  
StatusPraesens. Педиатрия. — 2025. — №4 (30). —  
С. 21–25. — URL: [https://praesens.ru/zhurnal/  
elektronnyy-zhurnal/sp-neo/](https://praesens.ru/zhurnal/elektronnyy-zhurnal/sp-neo/).

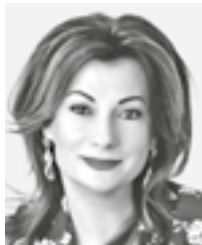
# StatusPraesens



© demaere / Essentials/Stock

# не по годам уставшие

Выгорание ребёнка в условиях детской многозадачности



Автор: Елена Анатольевна Наку, докт. психол. наук, репродуктивный психолог, психотерапевт, руководитель центра «Аист Мама» (Новосибирск)

Копирайтинг: Сергей Лёкий

Благодаря римским историкам сложилось мнение, что диктатор Гай Юлий Цезарь владел навыком выполнять несколько дел **одновременно**. Так ли это, сейчас сказать сложно, однако результаты современных исследований свидетельствуют — строение головного мозга человека **ограничивает** нашу способность к многозадачности<sup>1</sup>. Попытка сочетать большое количество активностей снижает производительность, ведёт к значительно более низким результатам в работе, частым ошибкам и нередко **обуславливает переутомление**<sup>2</sup>.

Сегодня всё больше исследователей говорят, что постоянное переутомление характерно даже **для детей**. И в этом контексте не важно, кто вы по специальности, работаете с новорождёнными или с пациентами более старшего возраста: большинство из читателей журнала — **родители**. Все мы хотим своим чадам благополучия и успеха, вкладываем в это огромные силы и средства и... нередко ставим **завышенные требования**, переоценивая ресурсы как свои, так и детские.

**Л**юбой современный ребёнок не застрахован от феномена, который называют **выгоранием**. Сам термин был впервые использован психологом Гербертом Фрейденбергером (H. Freudenberger) в 1974 году<sup>3</sup>. Позже исследователи определили это понятие как состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений в результате реакции на **хронические межличностные стрессоры**<sup>4</sup>. В десятом пересмотре Меж-

дународной классификации болезней эксперты ВОЗ назвали его «**переутомлением**» (код Z73.0).

Состояние первое время изучали в профессиях, связанных с социальными услугами и уходом<sup>5</sup>, а также с высоким уровнем стресса. Подобный характер деятельности, например, у пилотов, полицейских<sup>6</sup> и медицинских работников. Позже подобное явление обнаружили также среди учащихся, обозначив его как «академическое выгорание».

От академического выгорания страдают 10–15% подростков, а в одной из работ, проведённой в Китае, продемонстрирован ошеломляющий уровень — в **90,3%**<sup>7</sup>. Некоторые авторы сообщили, что даже у учащихся **начальной школы** проявления достигают средней и тяжёлой степени<sup>8</sup>. Девочки страдают больше от «внутренних» симптомов, таких как чувство неполноценности и опустошения, а мальчики преимущественно демонстрируют внешние **поведенческие проблемы**<sup>9</sup>.

## Мы все — родители

Ускоряющийся ритм жизни ставит перед родителями сложнейшую задачу — дать всё необходимое детям с **современной точки зрения** и одновременно не перейти тот рубеж, при котором ребёнок **будет справляться** с предъявляемыми к нему запросами. Это трудно сделать, собственное детство сегодняшних отцов и матерей — представителей поколения X и миллениалов — всё же было несколько иным: с небольшим количеством соблазнов, возможностей и требований. Жизнь казалась более прогнозируемой, прозаичной, можно было найти друг друга на улице без телефона, занять себя чем-то иным, кроме просмотра ленты социальных сетей или видеороликов.

Настоящее поколение окунулось в совершенно другую среду. На ребёнка с одной стороны обрушивается **огромный поток информации**, с другой — широкий выбор возможностей, с третьей — высокие требования социума. Теперь нужно знать, уметь и де-

вать больше, чем сверстники несколько десятилетий назад. Дети видят культуру «успешного успеха» в средствах массовой информации и интернете, ведут собственные каналы на онлайн-платформах, в школе сравнивают, у кого лучше гаджеты, больше просмотров и реакций от подписчиков, постоянно переключая внимание с одного приложения на другое.

Кроме того, по сравнению с 90-ми годами прошлого столетия финансовое состояние у большинства населения улучшилось, сейчас появился настоящий простор для выбора **дополнительных образовательных услуг**. Уже в 3–4 года ребёнок начинает изучать пару языков, занимается хоккеем, фигурным катанием, с пяти — постигает компьютерную грамоту, посещает театральную студию, далее подключаются дополнительные занятия для закрепления школьной программы и повышения успеваемости. Всё это происходит в режиме **постоянной гонки** — «рабочий день» семьи начинается в 6 утра, заканчивается около 22 часов вечера, помимо детского сада или школы, а также собственной работы родителей **ежедневно**

**включает** кружки, секции и репетиторов, выматывая эмоционально и физически всех участников.

Кроме того, нередко родители не просто перегружают ребёнка — они также **конкурируют его достижениями с другими**. На встречах с друзьями и родственниками «меряются» успехами детей, в результате у последних появляется страх **не соответствовать возложенным ожиданиям** и фрустрация с последующим выгоранием из-за борьбы за родительские цели.

## Севшая батарейка

В целом основной причиной выгорания считают **дисбаланс** задач и ресурсов<sup>9</sup>. Причём к последним относят не только материальные блага, это также стабильная и **поддерживающая среда** (учебная и семейная), позитивные отношения с окружающими, черты характера. Когда активов для достижения целей **не хватает**, требования перестают восприниматься как адекватные, соответствовать им становится сложно и **обременительно**, а эффективность деятельности снижается.

Высокая академическая нагрузка, домашние обязанности, кружки и секции — всё это может создавать обстановку **хронического напряжения и многозадачности**, нередко превышающих возможности ребёнка<sup>10</sup>. Дети в таком состоянии перестают понимать **смысл своих действий**, откладывают важные дела на потом и утрачивают интерес к ранее любимым занятиям.

Под повышенной угрозой выгорания дети чувствительные, эмпатичные, **мечтательные**, с большим творческим и учебным потенциалом. Существует много других предпосылок — перфекционизм<sup>11</sup>, низкая самооценка<sup>12</sup>, уход в себя<sup>13</sup>, проблемы со сном<sup>14</sup>, **буллинг**, отсутствие признания и поддержки.

Выгорание включает три компонента: эмоциональное истощение, отстранённое отношение к учёбе и **потерю интереса** к ней, а также чувство неполноценности<sup>15</sup>. Дети выглядят и ведут себя так, как будто они находятся в депрессии. В школе обостряются конфликты с учителями и одноклассниками, ребё-

## Спасители и жертвы

В случае выгорания всегда присутствуют паттерны **деструктивного** взаимодействия. Описывающая их модель драматических ролей была впервые представлена Стивенем Карпманом (Stephen Karpman) в 1968 году<sup>16</sup> и впоследствии получила название «треугольника Карпмана». Она отражает динамику взаимоотношений, в которых люди **бессознательно переключаются** между ролями жертвы, спасителя и преследователя.

Внутри роли **жертвы** человек чувствует себя беспомощным, эмоционально уязвимым, избегает ответственности. Его основные установки: со мной что-то или всё не так, мне никто не поможет. У **спасителя** обострено стремление помогать, чтобы почувствовать себя нужным и значимым. Он пытается самореализоваться через добродетель, **получить признание**, однако компенсация самооценки через вторых лиц **всегда заканчивается выгоранием**. Преследователь критикует, обвиняет, контролирует. Он демонстрирует власть или превосходство, но часто под этим скрывает уязвимость.

Роли у одного и того же человека могут сменять одна другую, и такой цикл способен **продолжаться бесконечно**. Каждая из позиций приносит **краткосрочные** выигрыши: жертва получает внимание и сочувствие, спаситель чувствует собственную важность, а преследователь ощущает власть. Однако при этом никакие реальные проблемы **не удаётся решить**, эмоциональные потребности остаются неудовлетворёнными, а результатами становятся более высокие уровни тревожности и стресса, а также депрессия (сильнее всего выраженные у жертвы)<sup>17</sup>. Ребёнок может усвоить этот паттерн поведения в детстве и затем **бессознательно воспроизводить** его в других отношениях.

нок начинает **прогуливать уроки**, получает плохие оценки, в том числе из-за проблем с концентрацией внимания, апатии и **нежелания что-либо делать**.

Эмоциональное истощение проявляется **внезапными вспышками** тревожности, гнева, агрессии или плаксивости. Детей преследует постоянная усталость, даже после отдыха. Складывается впечатление, что им не хватает «заряда» для совершения привычных действий, причём восстановиться за короткий период времени **уже невозможно**. Ребёнок с выгоранием выражает разочарование, жалость к себе или желание сдать, занимается самобичеванием, даже если работа выполнена на отлично, расстраивается из-за мелочей, которые ранее не имели для него значения. Часте обычного возникают **психосоматические симптомы**: проблемы со сном и аппетитом, жалобы на боли — головные или в животе.

Одно из важных проявлений выгорания, на которое родители должны обратить внимание, — **патологическое увлечение компьютерными играми**. Этот симптом обусловлен тем, что хронически перегруженный ребёнок к 13—15 годам (а то и раньше) подходит с полным отсутствием желания достигать чего-то в жизни. В результате он уходит в **виртуальный мир**, где победы можно одерживать с меньшими трудозатратами и напряжением сил. Исследования показали, что уровень интернет-зависимости у подростков доходит до **25,2%**, и её всё чаще ассоциируют с выгоранием учащихся<sup>18</sup>. Похожую связь находят у чрезмерного использования электронных устройств, **сёрфинга социальных сетей** и опосредованного этим нарушения сна<sup>19</sup>.

## Зонт на случай непогоды

Подобно многим нарушениям, выгорание лучше **предупредить**, чем лечить. В первую очередь это должны делать **сами родители** — давать детям право выбора и личного мнения, **учить распределять нагрузку**, предлагать помощь перед контрольными, экзаменами, выступлениями и другими важными событиями. Ребёнка **нельзя заставлять** зани-



## Недооценённая угроза

В романе Стивена Кинга «Кэрри», выпущенном в 1974 году, рассказана история застенчивой девушки, подвергшейся травле со стороны сверстников. С тех пор свет увидел уже четыре экранизации этого произведения в жанре ужасов, где с той или иной степенью драматичности продемонстрированы переживания, шок, террор жертвы и последствия для обидчиков.

Как видно, тему буллинга обсуждают не одно десятилетие. Причём к этой проблеме активно подключились мировые сообщества, приводя печальную статистику и предлагая пути по уменьшению распространённости<sup>20</sup>. Однако, несмотря на общественное освещение, она всё же зачастую остаётся **вне пределов родительского внимания**. Так, в нашей стране омбудсмены в 2021 году привели печальную статистику: почти каждый второй школьник сталкивался с буллингом, причём 39% детей не говорили об этом никому<sup>21</sup>. По недавним оценкам зарубежных исследователей, каждый третий ребёнок в мире когда-либо подвергался травле.

Умалчивание проблемы (так же как и игнорирование очевидного со стороны родителей при прямой жалобе ребёнка) может иметь различные последствия: от нежелания посещать учебное заведение до нежелания жить. К другим распространённым **ошибкам взрослых** относят:

- ожидание саморазрешения ситуации;
- поиск причин и объяснений буллинга (наличие объективных причин не делает травлю допустимой);
- подмену понятий «травля» и «непопулярность»;
- принятие установок по типу «травля — проблема жертвы» или «травля — проблема личностей, а не группы учащихся в целом»;
- давление на жалость к жертве с целью прекращения буллинга.

[ При явном подозрении на переутомление или выгорание педиатр на приёме может мягко посоветовать родителям пересмотреть учебный и тренировочный план ребёнка и заодно обратиться к психологу. ]

маться в кружках против его воли, если он посещает какие-то — периодически спрашивать, что нравится, а что нет. При негативных эмоциях, связанных с занятиями, не надо бояться **растаться с секцией** или педагогом.

Необходимо быть внимательными к ребёнку, причём важно не столько количество затраченного времени на общение, а сколько его **качество** — здесь помогают семейные традиции и другое **совместное времяпрепровождение** (при разновозрастных детях в семье лучше стараться отдыхать с каждым по отдельности, то есть согласно интересам). Нужно показывать детям, что их любят и всегда поддержат **независимо от успехов и побед**. Заподозрив приближающееся истощение, **откровенно**

**поговорите** и попытайтесь найти причину. Если ребёнок просит остаться дома, пропустив занятие в кружке или секции, следует рассмотреть такую возможность.

К ресурсам, предотвращающим выгорание, относят позитивные отношения с родителями и окружающими (педагогами, друзьями и одноклассниками). В школе крайне важны справедливость со стороны учителей, автономность ребёнка в принятии решений, его вовлечённость в общественную жизнь<sup>22</sup>. Большое значение в качестве фактора защиты от эмоционального истощения придают **социальной поддержке**, воспринимаемой как чувство, что о тебе заботятся, тебя ценят, считают частью группы<sup>23</sup>.

## Приглашение к диалогу

К сожалению, в арсенале детского врача мало инструментов для помощи в случае эмоционального истощения пациентов. Педиатры заняты соматическими нарушениями, кроме того, в силу организационных причин и нехватки времени на приёме психологические вопросы остаются далеко за пределами видимости.

Тем не менее именно участковый врач способен **первым заметить** надвигающиеся симптомы и дать сигнал родителям. Например, можно на приёме в присутствии взрослых «невзначай» отметить, что ребёнок **выглядит истощённым**. Спросить у него про нагрузку — сколько раз в неделю и куда ходит, зачем ему эти занятия и нравятся ли они. При явном подозрении на переутомление или выгорание **мягко посоветовать** пересмотреть план и заодно обратиться к психологу. Пожалуй, один из ключевых моментов, о котором следует помнить педиатру, — возможный дефицит некоторых витаминов и минералов (железо, йод, витамин D), способный ухудшать переносимость академической нагрузки.

Для лечения выгорания специалисты используют когнитивно-поведенческую терапию, биологически активные добавки, иногда добавляют лекарственные препараты. В большинстве случаев хорошо также работают техники релаксации, практики **управления стрессом**. Полезны тренинги тайм-менеджмента, прививающие ребёнку навыки того, как правильно учиться и принимать решения относительно собственной нагрузки<sup>24</sup>.



Детское выгорание — всё более **актуальная проблема** на стыке образования и воспитания. Она требует внимания, комплексного подхода и совместных усилий — семьи, школы, системы здравоохранения и общества. Чем раньше мы научимся распознавать симптомы и **оказывать поддержку**, тем больше шансов, что дети вырастут не только знающими, но и способными к дальнейшей полноценной активной жизни. **SP**

## Литература и источники

1. Yue Q., Newton A.T., Marois R. Ultrafast fMRI reveals serial queuing of information processing during multitasking in the human brain // *Nat. Commun.* 2025. Vol. 16. №1. P. 3057. [PMID: 40155610]
2. Boere K., Anderson F., Hecker K.G., Krigolson O.E. Measuring cognitive load in multitasking using mobile fNIRS // *Neuroimage ReP.* 2024. Vol. 4. №4. P. 100228. [PMID: 40568357]
3. Freudenberger H.J. Staff burn-out // *J. Soc. Issues.* 1974. Vol. 90. №1. P. 159–165.
4. Rodrigues H., Cobucci R., Oliveira A. et al. Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis // *PLoS One.* 2018. Vol. 13. №11. P. e0206840. [PMID: 30418984]
5. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // *J. Organ. Behav.* 1981. Vol. 2. P. 99–113.
6. Kwak H., McNeely S., Kim S.H. Emotional labor, role characteristics, and police officer burnout in South Korea: The mediating effect of emotional dissonance // *Police Q.* 2018. Vol. 21. P. 223–249.
7. Douris P.C., Hall C.A., Jung M.K. The relationship between academic success and sleep, stress and quality of life during the first year of physical therapy school // *J. Am. Coll. Health.* 2023. Vol. 71. №3. P. 830–835. [PMID: 34242141]
8. Qin L., Chen S., Luo B., Chen Y. The effect of learning burnout on sleep quality in primary school students: The mediating role of mental health // *Healthcare (Basel).* 2022. Vol. 10. №10. P. 2076. [PMID: 36292523]
9. Gabola P., Meylan N., Hascoët M. et al. Adolescents' school burnout: A comparative study between Italy and Switzerland // *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2021. Vol. 11. №3. P. 849–859. [PMID: 34563075]
10. Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K. et al. The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents // *J. Youth. Adolesc.* 2017. Vol. 46. №2. P. 343–357. [PMID: 27138172]
11. Santos-Afonso M.D., Lourenção L.G., Afonso M.D.S. et al. Burnout syndrome in selectable athletes for the Brazilian handball team-children category // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2023. Vol. 20. №4. P. 3692. [PMID: 36834386]
12. Tomaszek K. Self-esteem and quality of relationships as protective factors against school burnout // *Ruchpedagogiczny.* 2018. Vol. 137. P. 87–105.
13. Tomaszek K. Why is it important to engage students in school activities? Examining the mediation effect of student school engagement on the relationships between student alienation and school burnout // *Pol. Psychol. Bull.* 2020. Vol. 51. №2. P. 89–97.
14. Liu X., Zhang L., Wu G. et al. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis // *J. Adolesc.* 2021. Vol. 88. P. 14–24. [PMID: 33588271]
15. Farina E., Ornaghi V., Pepe A. et al. High school student burnout: Is empathy a protective or risk factor? // *Front. Psychol.* 2020. Vol. 11. P. 897. [PMID: 3247218]
16. Karpman S.B. Drama triangle: A social model of human interaction // *Transactional analysis bulletin.* 1968. Vol. 7. №26. P. 39–43.
17. Lac A., Donaldson C.D. Development and validation of the drama triangle scale: Are you a victim, rescuer, or persecutor? // *J. Interpers. Violence.* 2022. Vol. 37. №7–8. P. NP4057–NP4081. [PMID: 32917106]
18. Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A. Sex differences in the relationship between student school burnout and problematic internet use among adolescents // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2019. Vol. 16. №21. P. 4107. [PMID: 31653105]
19. Evers K., Chen S., Rothmann S. et al. Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance // *J. Adolesc.* 2020. Vol. 84. P. 156–164. [PMID: 32920331]
20. Armitage R. Bullying in children: impact on child health // *BMJ Paediatr. Open.* 2021. Vol. 5. №1. P. e000939. [PMID: 33782656]
21. Кузнецова заявила, что каждый второй ребёнок в России сталкивался с буллингом / ТАСС. — URL: <https://tass.ru/obschestvo/12315131>.
22. Iuga I.A., David O.A., Danet M. Student burnout in children and adolescents: The role of attachment and emotion regulation // *Children (Basel).* 2023. Vol. 10. №9. P. 1443. [PMID: 37761404]
23. Messina I., Rossi T., Maniglio R. et al. Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support // *Front. Psychol.* 2025. Vol. 16. P. 1536951. [PMID: 40078427]
24. Wang X., Shi L., Ding Y. et al. School bullying, bystander behavior, and mental health among adolescents: The mediating roles of self-efficacy and coping styles // *Healthcare (Basel).* 2024. Vol. 12. №17. P. 1738. [PMID: 39273762]