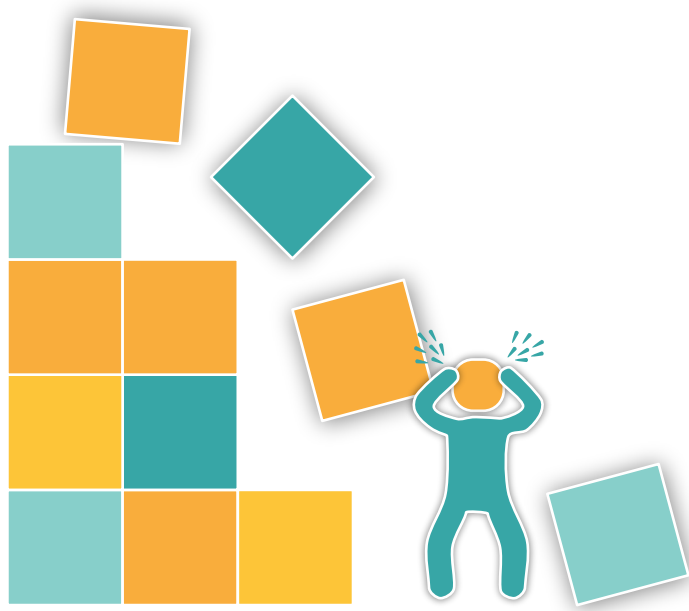


Конец четверти: как не увязнуть в долгах?

Вот и подходит к концу учебная четверть. И так бывает, что у ребёнка по какому-то предмету выходит академическая задолженность. Важно понимать, что это не приговор, а сигнал, что в учебном процессе что-то пошло не так. Паника – плохой советчик. Вместо нее предлагаем план действий для родителей и самих ребят. Он состоит из нескольких частей. Лучше, конечно, начать с первой, но можно выбрать ту, которая подходит именно Вам.



Шаг 1. Стоп, паника! Как взять себя в руки?

Для родителя:

Увидев список долгов, первая реакция – гнев и разочарование. «Как так? Опять не сделал? Ты совсем не стараешься!» – эти фразы только усугубляют стресс у ребенка. Чтобы не свалиться в панику, сделайте **3 простых шага**:

1 Сделайте глубокий вдох и отделите проблему от ребенка. Проблема – это «несколько невыполненных заданий по алгебре». Ребенок – это не проблема, он – ваш союзник в ее решении. А точнее – субъект этого решения, которому, возможно, нужна помощь.

2 Проанализируйте причины без обвинений. Задолженности редко возникают на пустом месте. Возможные причины: пропуски по болезни или из-за участия в сборах, снижение мотивации, перегрузка, пробелы в знаниях или прокрастинация.

3 Помните: ваша задача – не ругать, а помочь. Вы – команда. Ваша поддержка даст ребенку гораздо больше сил для исправления ситуации, чем поиск виноватых.

Для ребенка:

Если у тебя внутри все сжалось в комок при мысли о долгах, и ты не знаешь, за что хвататься, – это нормально. Главное – не дать панике парализовать себя.

1 Признай свои чувства. Да, страшно, неприятно, может быть, стыдно. Скажи самому себе: «Я сейчас волнуюсь и переживаю. Это понятно, потому что ситуация серьезная». Проговаривание эмоций снижает их накал.

2 Используй «технику 5 секунд». Как только ловишь себя на мысли «я не справлюсь, это катастрофа», мысленно скажи **«СТОП»** и сделай короткое, простое действие:

- Встань и попей воды.
- Сделай 10 глубоких вдохов и выдохов.
- Встряхни кистями рук, как будто стряхиваешь воду.

! Это поможет «перезагрузить» мозг и выйти из цикла панических мыслей.

3 Останови «катастрофизацию». Мысль «я ничего не успею, и у меня будет двойка в четверти» замени на вопрос **«Что я могу сделать ПРЯМО СЕЙЧАС?»**. Не все сразу, а один маленький шаг. Например, просто открыть учебник на нужной теме или написать один вопрос учителю. Фокус на конкретном действии возвращает чувство контроля.

Когда первые эмоции улеглись, пора переходить к конструктивным действиям.



Шаг 2. Что делать, если у тебя долги?

Если ты читаешь это, значит, ты уже сделал первый и самый важный шаг – признал проблему и хочешь с ней справиться. Это достойно уважения!

Не прячь голову в песок. Игнорирование не заставит долги исчезнуть. Поверь, учителя видят, когда ученик старается исправиться, и чаще всего идут навстречу.



Составь четкий план, или «Карту долгов». Распиши: предметы + что нужно сделать + дата сдачи. Зрительное представление делает задачу менее пугающей. Лайфхак: чтобы ничего не упустить, лучше подойти к учителю или написать ему письмо с вопросом, что именно нужно сдать для ликвидации задолженности. Это, во-первых, поможет составить «карту» со всей точностью и полнотой, а во-вторых – учителю всегда приятно видеть перед собой заинтересованного и самостоятельного субъекта (пусть и оказавшегося в должниках).



И, кстати, вычеркивание выполненных заданий – это очень приятно и мотивирует.

Расставь приоритеты. Определи, какие долги самые срочные, а какие – самые объемные. Начни с чего-то одного. В нашей первой публикации про адаптацию была техника про распределение приоритетов. Вот тут можно будет оставить ссылку. Лайфхак: если чувствуешь, что приступить к делу сложно, начни с самого простого. Закрой 2-3 небольших долга. Это даст тебе уверенность и сократит список.



Разбей большую задачу на маленькие шаги. Например, «написать реферат» – это огромная задача. Раздели ее: найти источники, составить план, написать введение и т.д. Маленькие шаги кажутся легко выполнимыми.



Организуя рабочее пространство и время. Убери отвлекающие факторы, составь четкое расписание с обязательными перерывами. Да-да, не забывай отдыхать! Когда навалилось много дел, кажется, что надо работать 24/7. Но это путь к выгоранию. Обязательно делай перерывы, гуляй, занимайся чем-то приятным. Так твой мозг будет работать эффективнее. Только не отдыхай в соц. сетях – это иногда нагружает мозг даже сильнее, чем учёба. Лучше гулять.



Попроси о помощи. Это не стыдно! Здорово, если у тебя получится выполнить шаги, описанные выше, самостоятельно, но так бывает не всегда. И это нормально. Навык планирования тоже развивается. Если самому сложно, можно обратиться за помощью к родителям, одноклассникам, педагогам или психологу школы.



Для родителей:

Будьте ресурсом, а не надзирателем. Предложите свою помощь: обсудить тему, проверить черновик. Ваше участие показывает, что вы рядом.

Резюме, вместо итога.

Конец четверти – это финишная прямая, которую можно пробежать организованно и спокойно. Ключ к успеху – это переход от паники к планированию, от обвинений – к поддержке, от избегания – к диалогу.

Помните: закрыть академические долги – это не просто «исправить оценки». Это ценный жизненный опыт, который учит ответственности, тайм-менеджменту и умению справляться с трудными жизненными ситуациями.

С заботой о вашем спокойствии,
Психологическая служба
Пятьдесят седьмой.