

«Как спланировать четвертую четверть, достичь целей и не надорваться.»

Советы педагога-психолога.



Больше отдыхать

Если у вас каникулы, отдыхайте! И запланируйте на следующую четверть больше отдыха. Вы бежите не стометровку, а марафон. Договоритесь, что после 19:00 — никаких уроков. А когда занимаетесь, следуйте «технике помидора» — после 25 минут работы всегда 5 минут отдыха.

Распределить силы

Да, учеба — это марафон. Поэтому ключ к успеху — это правильно распределить силы. Не спешите и не перегружайте начало четверти. Занесите всё самое важное в календарь. Отметьте, на какие даты запланированы самые важные события, и постарайтесь равномерно распределить нагрузку. Так будет проще не допустить ситуаций вроде «на этой неделе 3 важных контрольных, 5 кружков, да еще и олимпиаду надо писать».

Не давить

Когда кто-то соревнуется на Олимпиаде, мы кричим: «Давай, вперёд, ещё чуть-чуть!». Но школа — не Олимпиада. И если ребенок постоянно в стрессе, сил и энергии надолго не хватит. Одно нерешенное задание вряд ли испортит четвертную оценку, а вот бессонная ночь убьет внимание (и режим) на весь день.

Лучше меньше, но лучше

Учитесь поступательно, пусть и медленно. Не надо глотать параграфы учебника и одним днём делать 300 упражнений. Любое знание нужно уложить в голове. Поэтому обязательно делайте перерывы между подходами и не гонитесь за количеством. Качество гораздо важнее.

Просто начать

Это главный принцип. Почему у нас копятся дела и невыполненные задания? Потому что мы откладываем. Так создаётся дисбаланс, и в один день оказывается, что нужно сдать 10 контрольных и 20 домашек. Выход из этого — просто начать. Да, можно даже заставить себя 10 минут просто сидеть над заданием. Не отвлекаясь. Если не пойдет, то и правда стоит отдохнуть. Но, скорее всего, дело сдвинется с мертвой точки. И это отлично.