



## **"Скорая помощь": как разгрести завалы с учебой**

В сложившейся ситуации дистантного обучения многие лицеисты говорят: "У меня завал с учебой, ничего не успеваю". Для тех, кто чувствует, что он не в силах справиться с нависшими проблемами, ощущает бессонницу, злость на себя и других, апатию, растерянность от необычной ситуации и тому подобное, я подготовил этот материал.

Стиль изложения я определил как разговор-беседу. Мне кажется, он лучше всего подходит для выбранного формата общения.

Прочтите, это работает. Я воспользовался "Методом Скорой помощи" Глеба Архангельского (кстати, найдите и прочитайте его книгу "Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы" – СПб. – Питер, 2005 г.) Эта методика отвечает требованиям максимальной результативности при минимуме затрат времени и сил. На освоение базовой методики Вы затратите примерно **два часа**. И это совсем немного, если сравнить с размером недели, месяца, года или все жизни.

Мы возьмем оттуда психологическую часть.

**Отправная точка-осознание: то, что делали до сих пор, - не работает. Или работает не так, как нам хочется. Или вы хотите, чтобы работало по-другому.**

**Осознали? Тогда начинайте:**

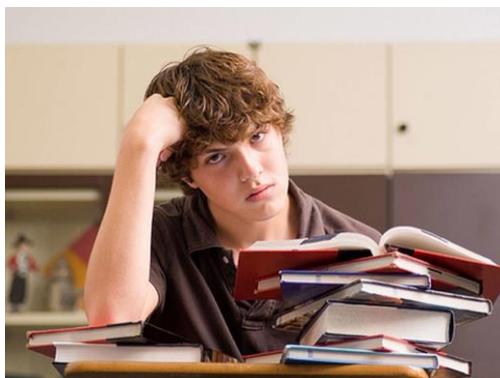
1. **Охарактеризуйте сложившуюся ситуацию. ПИСЬМЕННО!** Здесь не надо жалеть времени на обзор проблем. Возьмите большой лист бумаги А4 (а ещё лучше А3), назовите его ("Что я не успеваю", "Чего я боюсь" и т.п.) и на нём запишите все, что с этой проблемой может быть связано: обстоятельства, страхи, факторы, ресурсы, и, самое главное, - все дела и задачи. (Можете пользоваться методикой "Карты памяти"). Пользуйтесь цветными ручками, фломастерами, рисуйте графики и схемы, выписываете цифры и все Ваши соображения.

Почему это так важно сделать именно письменно? Дело в том, что, пока Вы рисуете, Ваша голова думает, и думает в одном направлении. Здесь есть одна интересная особенность страха: человек больше всего боится неизвестного. Пока не увидите свою проблему во всех тонкостях и подробностях, во всех неприятных вариантах развития - вы боитесь. Не бойтесь увидеть проблему - и Вы сможете ей управлять.

2. **Выберите на листе одну задачу**, которую Вы считаете первостепенной (срочной) и важной (Решить задачу по физике, выполнить задание по русскому языку, прочитать монографию Г. Архангельского и т.д.) и продумывайте ее детально. Это шаг очень важен. Иногда гораздо проще свалить все задачи в один ком и страдать от ощущения собственного бессилия. Человек очень часто не осознаёт, что ситуация неопределенности или ситуация "как на меня всё навалилось" подсознательно является удобной. Человеку вообще свойственно себя жалеть и комфортно долго оставаться в ситуации

неопределенности. Можно беспокоиться обо всём вообще, например "ой, как мне уже трудно" и при этом не принимать на себя ответственности за что-то конкретно.

3. **Работайте в данный момент времени только над одной задачей**, т.к. наше сознание может по-настоящему работать только с одним объектом. Если устали и чувствуете, что начался ступор, переключайтесь на изучение другого предмета / другой задачи. Той, которую Вы планировали решать после первой.
4. **В поисках решения задачи продумайте, какие ресурсы** Вам понадобятся (учебники, Интернет-ресурсы, вебинары, консультации преподавателя, звонки другу и т.п.), в качестве примерного плана / маршрута решения выписывайте альтернативы, взвешивайте по возможности все обстоятельства, и после этого принимайте решения, то есть действуйте. Пусть маленькими шажками, но в нужном направлении. Почему так важно находить решение и действовать? Вы в этом случае не убегаете от проблемы. Не напоминайте страуса, который прячет голову. (Не пугайте страуса на бетонной плите :)). Если проблема не решается с первого подхода, не отходите в сторону, посмотрите, нет ли другого пути. Не бойтесь увидеть проблему ещё раз. Нарисуйте её. Не пугайтесь неблагоприятных результатов. В живых Вы останетесь в любом случае, Ваша задача – остаться еще и здоровым, и способным мыслить и действовать. Напишите возможные варианты. Возможно, проблема окажется не такой и страшной.



5. **Выпишите Ваши решения** последовательно (1. Прочитать условие задачи. 2. Найти определение понятия в лекции или в справочнике. 3. Найти формулы, которые нужны для решения. 4...) и, больше не изводя себя, **начинайте их выполнять**. Надо посоветоваться – напишите одноклассникам, преподавателю, прислушайтесь к родителям, обратитесь к психологам ППС СУНЦ.

Если захотите помедлить с выполнением решения, спросите себя: " Чего я подсознательно хочу избежать, когда оттягиваю выполнение вот этого?" Осознайте и запишите, потому что это проблема, которая можно и нужно решить. Просто запишите: "Вот по таким-то причинам Я не хочу делать то-то, осознавая, что мне это грозит тем-то", и это тоже будет решением ( Я не буду сегодня выполнять задание по английскому, я сделаю его завтра). Заметили, опять мы приходим к решению? Да, желательно в это

время забыть о тонкостях и нежеланиях вашей нежной души. Потому, что сейчас мы занимаемся выполнением дела, **от которого зависит ваше будущее.**

6. **Вы достигли результата? Поздравьте себя.** Можно с собой договариваться и торговаться: Если я решу все задачи по алгебре сегодня к 20.00, я смогу 30 минут играть / читать / прыгать /жевать конфеты /совершать иное приятное действие.

И еще несколько замечаний:

#### **Управляйте эмоциями**

Воспитывайте в себе радость, гордость и другие позитивные настроения за решенные задачи. От того, что мы будем беспокоиться о проблеме, она не решится. Не будем тратить время на негативные переживания по поводу возможных страшных и ужасных последствий, беспокоиться по поводу того, что уже случилось. Думайте, как избежать худших вариантов и как достичь лучших. (Будет время - напишу в виде алгоритма, напомните).

#### **Управляйте работоспособностью.**



Как бы ни хотелось всё сделать (кстати, в конфликтологии слово "все" считается конфликтогеном, невозможно охватить "все"), организму необходим отдых. Одно из главных правил: к началу нового рабочего цикла, будь то новый день или работа после перерыва, организм должен восстановить силы. Не жалейте времени на правильно организованной отдых, придерживайтесь распорядка, которой был у вас в лицее: 40 минут занятий, потом 5 или 10 минут перерыва. После четырех занятий - 40 минут на большой перерыв (можно совместить с обедом).

Не бойтесь тратить время на отдых - оно окупится. Организм не может до бесконечности работать. Сделайте несколько физических упражнений, или пусть Вас выгуляет собачка – и ей приятно, и Вам полезно. :). Если нет собачки, назначьте собачкой кошку. Или хомячка.

Постарайтесь забыть о проблеме на время перерыва. Каким образом забыть о проблеме, я напишу в отдельном сообщении (желающим напишу, методика не одна).

Ну что же, приступайте к делу: возьмите большой лист бумаги... (Нет-нет, одним простым карандашом не получится!), цветные ручки, фломастеры и - далее по тексту.

Звоните и пишите на электронную почту. Постараюсь ответить на ваши вопросы. Как говорил А. Эйнштейн "Самое главное в жизни – не переставать задавать вопросы".

Успехов! Всегда с вами, Трофимыч.

Педагог-психолог

**Александр Трофимович МЕЗЕНЦЕВ**

[1933mat@gmail.com](mailto:1933mat@gmail.com)

8 (982) 760-11-54

Комн. 120а