

# «Ничего не хочу!»: апатия середины учебного года, и как с ней бороться

Синдром третьей четверти: как помочь школьнику преодолеть физическое и эмоциональное истощение.



После новогодних каникул ребенка как будто подменили. С каждым днем дочь все сложнее встает с утра в школу. Решила бросить любимую спортивную секцию! Жалуется, что постоянно чувствует себя уставшей: и утром, и днем, и вечером. Но главное — ей искренне ничего не хочется. В школу, на дополнительные занятия, и даже встречи с друзьями не особенно радуют. В выходной день, если ее не поднять, может полдня проваляться в кровати. Знакомая ситуация?

Картина печальная, но не удивительная: с такими проблемами сталкиваются большинство школьников. К середине учебного года они бывают совершенно истощены: физически, эмоционально и интеллектуально. Это называют **кризисом середины года** или **синдромом третьей четверти**.

В этой статье:

- Что вызывает апатию у школьников
- Как помочь детям справиться с усталостью
- Как сбалансировать учебную нагрузку в середине года
- Что делать, чтобы улучшить эмоциональное состояние ребенка

## Почему у ребенка появляется апатия?

Одна из причин этого состояния — физическое истощение. У детей накапливается усталость от холода, проявляется авитаминоз, ослабление иммунитета приводит к частым заболеваниям. Некоторые даже готовы заболеть специально, лишь бы отдохнуть от учебы. Слякотная погода не способствует прогулкам, недостаток солнца тоже сказывается на состоянии ребенка. Дети идут в школу, когда еще темно, и возвращаются с кружков тоже в темноте. А поскольку человек все-таки — дневное животное, без солнца нам хочется, как медведям, впасть в спячку.

Физическое истощение ведет к эмоциональному выгоранию. Учебные задачи не вдохновляют, и кажется, что любые занятия даются очень тяжело. Это, в свою очередь, заставляет учеников постоянно переживать из-за оценок или приближающихся экзаменов. Помимо прочего, каникулы и новогодние праздники остались позади, а до лета еще очень далеко — это заставляет детей оглядываться назад с мыслью, что все хорошее осталось в прошлом. Да что там дети — часто и взрослые страдают от посленовогодней хандры и **апатии**.

Проблемы с учебой возникают еще и потому, что к середине года дети должны были накопить значительный объем знаний. Все пробелы и пропуски, допущенные в первые полгода, сказываются на дальнейшей успеваемости и общем состоянии ребенка.

Хорошая новость в том, что нынешнее состояние ребенка — не навсегда. Уже в марте, когда солнца станет больше, у школьников откроется второе дыхание. Но помочь детям пережить сложный период все же стоит.

## **Как помочь ребенку взбодриться?**

- Во-первых, понять и простить. И вспомнить себя в школе! Да и сейчас тоже — много ли у вас сил и энергии в середине зимы, когда солнце не показывается на небе уже несколько месяцев? Признайте право ребенка на усталость и не предъявлять к нему завышенных ожиданий.
- Не ругайте, если ухудшились оценки, помогите со сложными темами, которые остались непонятыми.
- Если есть возможность, временно снизьте нагрузку за счет дополнительных занятий. Правда, тут нужно подумать, чем именно пожертвовать. Спорт и активные занятия помогут ребенку переключиться и зарядиться энергией. А вот дополнительные уроки можно временно убрать.

Очень важно в этот период контролировать время, которое ребенок проводит в гаджетах. Такой «отдых» не отвлекает ребенка, а, наоборот, перегружает мозг и нервную систему. В итоге он чувствует себя еще более уставшими, истощенными и апатичными.

Настоящий отдых должен включать движения и активные игры. Хотелось бы посоветовать прогулки на свежем воздухе, но, понятно, что в хмурую погоду они доставят мало удовольствия. Постарайтесь хотя бы не пропускать редкие солнечные дни!

Старайтесь в этот период обеспечивать детям (а заодно и себе) яркие позитивные впечатления. Сходите всей семьей в театр, кино, бассейн или аквапарк.

Советы по поводу витаминов должен давать врач, а не психолог. Но витамин D, при хроническом отсутствии солнца, пожалуй, не будет лишним. При отсутствии противопоказаний, разумеется.



## Взгляд из учительской

Больше, чем психологи и родители, о кризисе третьей четверти знают учителя. Они рассказали, как эта проблема проявляется у школьников и как учителя могут им помочь.

*— К середине учебного года усталость накапливается у всех — и у учителей, и у учеников. Это становится заметно по поведению детей. Если у них и так есть трудности с усидчивостью и концентрацией, то к этому времени они заметно усиливаются. У отличников перфекционистов заметно, что они перегружены: начинают допускать ошибки, которые им не свойственны, невнимательно читать задания.*

*В такой ситуации важно **проявлять снисходительность**. Не снижать требования, а просто понимать, что от детей может не быть такой быстрой отдачи, как в начале года. Нужно идти навстречу, особенно если дети ослаблены и утомлены.*

*Например, в этот период стараться давать детям задания, которые они могут выполнить на уроке. Они мотивированы закончить быстрее и потом отдохнуть дома. Задание можно сделать менее объемным или превратить его в интерактивное.*

*При этом важно помнить: усталость — это нормально. Мы всегда будем уставать. Но мы же должны **учить детей справляться с этой усталостью**. Если ты устал, значит, нужно качественно отдохнуть. Не сидеть в телефоне, а ложиться спать вовремя и соблюдать режим.*

*Совет и педагогам, и ученикам **заниматься хобби**. Это может быть спорт или искусство — что-то, не связанное с учебой. Например, несмотря на усталость, с ребятами занимаемся созданием школьной газеты. Это творческое занятие помогает отвлечься и спасает от повседневной рутины. Нужно спросить у ребенка, чем он хочет заниматься, что ему интересно. Пусть он выделит хотя бы два часа в неделю на какое-то дело, которое его расслабляет. Это должно быть обязательно в расписании! Также важно, чтобы один день в неделю был полностью освобожден от учебных задач. Это дает возможность психике перезагрузиться.*