

Для подростков (5-11 класс). Как перезагрузиться после каникул и не сломать мозг

Неочевидные лайфхаки от школьного психолога, чтобы вкатиться в учёбу с минимальными потерями для настроения.

Эй, привет! Поздравляю, ты выжил(-а) в семейных застольях и, возможно, марафонах сериалов. А теперь снова школа, ранние подъёмы и куча дел. Чувствуешь, как энергия куда-то утекает, а желание что-либо делать равно нулю? Это не ты ленивый(-ая), это твой мозг ещё в режиме «кайфования». Давай его мягко перепрошьём, без страданий.

Шаг 0: Прими это состояние.

Первое правило — не корить себя за то, что не можешь сразу включиться. Это нормально. Сказать себе «да, сейчас я как сонный муравьед, и это ок» — уже снимает половину напряжения. Борьба с собой отнимает больше сил, чем сами дела.

Шаг 1: Микро-старт вместо большого прыжка.

Не надо строить грандиозный план «учить всё с понедельника». Он рухнет к вечеру вторника. Сегодняшняя суперспособность — **микрошаги**.

- Задача: «Написать сочинение». Пугает.
- Микрошаг 1: Открыть документ. Написать дату и тему. Закрыть.

Похвалить себя.

- Микрошаг 2: Набросать 3 тезиса (какие мысли будут в начале, середине, конце).
- Микрошаг 3: Написать первый абзац.

Видишь? Мозг легче соглашается на крошечные действия. Сделав один шаг, часто хочется сделать и второй.

Шаг 2: Собери свой «энергетический конструктор».

От чего после каникул есть силы? Отложи телефон и честно ответь:

- **Общение?** Позови друга после школы погулять 20 минут (да, даже если холодно). Поболтайте НЕ про уроки.

- **Творчество?** Послушай новый альбом, пока делаешь уборку на столе. Нарисуй что-то в стикерах.
- **Движение?** Танцуй 1 песню как сумасшедший(-ая) в комнате. Или просто пройдишь быстрым шагом до магазина. Вставь эти «энерджайзеры» в свой день **между** задачами. 10 минут на своё — не украденное время, а инвестиция в продуктивность.

Шаг 3: Визуализируй свой прогресс.

Заведи простой трекер. Не цифровой, а бумажный — на видном месте. Нарисуй сетку на неделю. Каждый выполненный микрошаг (сделал уроки, повторил слова, собрал портфель) — закрашивай клетку. Смотри, как растёт твоя «полоса успеха». Это дофаминовая штука, работает лучше тысячи слов «надо».

Шаг 4: Общайся с пользой.

Первые дни в школе — не про учёбу, а про людей. Встреться взглядом с одноклассником, с которым давно не общался. Спроси: «Ну как, прошел(-а) тот квест/посмотрел(-а) тот фильм?». Восстановление связей даёт опору и делает среду комфортнее.

Шаг 5: Планируй награду.

Учёба в январе — это не спринт, а марафон. Пообещай себе что-то классное в конце недели: поход в кино, долгую игру, покупку чего-то приятного. И обязательно — что-то маленькое в конце каждого дня: любимый чай, серию аниме, час полного «ничегонеделания» без чувства вины.

Что, если ничего не помогает и грусть/апатия не уходят? Бывает. Январь — тёмный месяц, и иногда нам просто не хватает ресурса. Это не слабость.

- **Свет:** Сиди у окна. Включи яркий свет.
- **Движение:** Выйди на улицу хотя бы на 15 минут. Свет + движение = природный антидепрессант.
- **Разговор:** Если внутри всё бурлит, а мотивации ноль уже который день — это знак. Можно поговорить с тем, кому доверяешь. Или заглянуть ко

мне. Мы можем вместе разобраться, что мешает, и найти твои личные ключи к энергии. Это конфиденциально и без оценок.

Помни: Твоя задача в январе — не совершить подвиг, а найти свой ритм. Маленькие шаги каждый день приводят дальше, чем один гигантский прыжок раз в месяц.

У тебя всё получится. Давай постепенно.

Алина Денисовна, ваш школьный психолог.