



Подготовка к ЕГЭ в условиях самоизоляции.

Как справиться со стрессом?

Дорогие выпускники! За последние несколько недель привычный уклад жизни претерпел множество изменений. Нам всем пришлось приспособливаться к новым условиям: работа на дому, дистанционное обучение учащихся, онлайн-тренировки. У выпускников появилось множество поводов для переживаний. Особенно это касается одиннадцатиклассников. Ведь на кону стоит их будущее.

Учащиеся старшей школы все силы кинули на подготовку к ЕГЭ. Консультации, дополнительные задания, бесконечные прорешивания вариантов заданий и разбор тем. И тут внезапно бац! Сроки сдачи экзамена сдвинуты, а про условия поступления в учебные заведения нет конкретной информации. Но стоит быть реалистами! С точностью спрогнозировать, что именно ждет нас в будущем, крайне тяжело. Наверняка экзамены будут сданы, все вы поступите в те учебные заведения, которые выбрали. Но когда, в какой форме и в какие сроки – это пока тайна, покрытая мраком.

Совокупность проблем, которые навалились у некоторых из вас вызывает сильнейший стресс. Как же вам справиться с этими проблемами?

1. Это однозначно продолжать готовиться к экзаменам в прежнем темпе. При этом обязательно нужно уметь планировать свой рабочий день. Домашняя обстановка расслабляет, поэтому стоит определить место для учебы. Убрать со стола все лишнее, разложить учебные принадлежности.
2. Также вам важно понять, какое время суток для него наиболее продуктивно. Когда работоспособность выше, тогда и нужно акцентировать внимание на умственной деятельности. При этом ярко-выраженным «совам» не стоит засиживаться до полуночи, сбивая режим.

3. Четкий план – отличное подспорье в любом деле. Расписать порядок действий: что именно западает, в какие дни повторять темы и разделы, в какие прорешивать, на чем сконцентрироваться. Лучше начинать со сложного, пока есть силы, постепенно переходить к более простым заданиям. Через каждые 40 минут делать перерывы, разминаться, ходить, переключать внимание.
4. Для теоретического материала, который никак не хочет укладываться в голове, существует метод «ключевиков». Если связать в голове слово из текста и собственное сознание, то в нужный момент информацию можно будет легко воспроизвести. Выделяем в прочитанном несколько важных слов, запоминаем их с помощью ассоциаций. В результате достаточно вспомнить только ключевые слова, остальные появятся без особых усилий. Для запоминаний формул, чертежей, схем лучше обращаться к зрительной памяти. Клейте стикеры-напоминалки на различные поверхности, распечатывайте памятки, пишите шпаргалки.
5. Избежать разговоров об предстоящем экзаменах будет тяжело, но нужно постараться ограничить общение с людьми, которые нагнетают ситуацию, паникуют и передают волнение. Лучше общаться с уверенными в себе людьми. Тревоги можно делить с родителями или педагогами, с которыми построены доверительные отношения. Они всегда поддержат и поймут.
6. В условиях самоизоляции не стоит забывать про физическую нагрузку. Легкая зарядка по утрам, некоторые дыхательные упражнения из йоги по вечерам пойдут только на пользу и помогут снизить тревожность.
7. Слушайте себя и свой организм. Если устали, то прекращайте занятие. Верьте в свои силы. Одиннадцать лет позади – вы многое знаете и умеете, а впереди еще интереснее. Помните, что это всего лишь один из жизненных этапов, подавляющее большинство учащихся справляется с ним без особых потерь.

Всем желанию гармонии и внутреннего спокойствия!

В трудных ситуациях обращайтесь к психологу Ларисе Дмитриевне

8-906-824-43-59