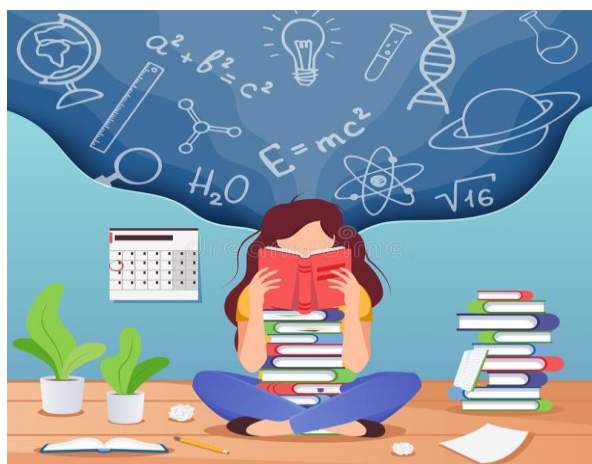


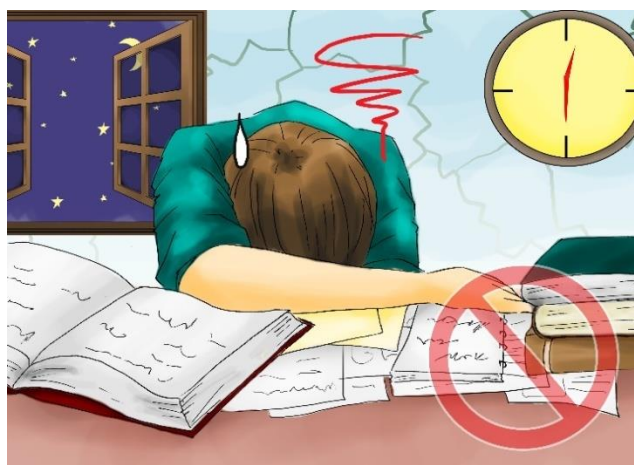
Всем, кто сейчас активно, самостоятельно и длительно готовится к экзаменам...



Сейчас не просто всем, особенно - тем, кому предстоит сдавать в этом году ЕГЭ, а так же их родителям. Как организовать процесс подготовки, распределить силы и время, справиться со стрессом и настроиться на успех? В происходящем сегодня есть и **некоторые плюсы:** дополнительное время на подготовку, возможность самостоятельно им распоряжаться. Но в этом – и **главная трудность.** Сейчас, когда «всё время наше», особенно важно его разумно **планировать.** И еще одна большая трудность на дистанте – правильно себя **мотивировать.** Помним о том, что сегодняшняя ситуация непременно закончится, жизнь неминуемо вернется в нормальное русло, а вам предстоит поступать, приобретать профессию и счастливо жить дальше. Как **сохранить здоровье** и «не перегореть» раньше времени на этой марафонской дистанции с отсроченным временем финиша?

Вероятнее всего, вы уже давно снабдили себя сборниками тестов, много готовитесь, сократили время на развлечения и точно знаете, сколько баллов нужно набрать, чтобы поступить в ВУЗ мечты... **Что может здесь помешать?** Статистика говорит, что особенно работоспособных и ответственных выпускников могут «подстергать» неприятные сюрпризы – в виде весенних простуд, «упадка сил» и их верной спутницы – майско - июньской апатии.

Что же происходит с твоим организмом? Как прочитывать его «сигналы» о помощи? Он хочет отдыхать, а ты продолжаешь зубрить. Организм хочет спать, а ты понимаешь, что сон надо сократить, иначе «все пропало». Начинается битва со своим организмом за отдых, которая длится до первой весенней простуды. А болят обычно жёстко: с температурой под 40, кашлем и т.д. Учиться уже не получается. Физиология «победила» мотивацию. Вот это и называется **психосоматикой.**



В мае – июне ситуация с подготовкой к ЕГЭ входит в очередную фазу: родители требуют от школы и своих детей высоких результатов; учителя под грузом ответственности еще больше требуют от своих учеников, а у них за плечами не проходящая усталость... Стрессометр зашкаливает, мозг активирует режим «Ой, всё». Все чаще приходится слышать от очень мотивированных и успешных учащихся слова: «ничего не хочу», «нет сил», «всё надоело». А от их встревоженных родителей: «Мой (моя) совсем перестал(а) учиться!!!»

Что делать? **Хорошая новость: действенные способы выхода из этого «тупика» есть!** И жизнь после экзаменов есть тоже, и она точно лучше, чем до них...



Так как же не попасть в ловушки апатии или «пофигизма»?

Желательно помнить, что весна - это не только пение птиц, но и дефицит витаминов. Иммуитет истончен, в ситуации хронического стресса мы начинаем болеть. Но можно и не доводить себя до крайностей. **Следуйте этим советам, и ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО.**

1. Отдых необходим

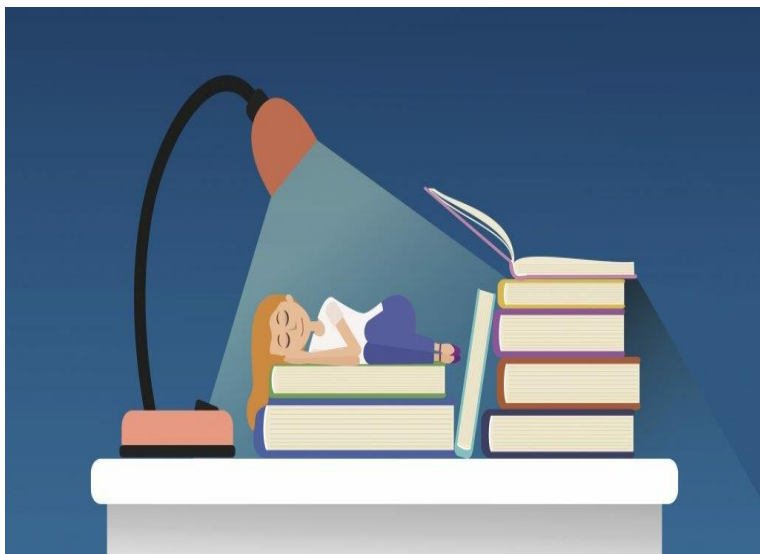
График подготовки перегружен. Присмотритесь и вы увидите... Нет, вы не увидите там времени на отдых. Вы все время учитесь. У такого расписания есть две опасности - жить в иллюзии, что все время учишься, а на самом деле постоянно отвлекаться на соцсети. Время идет – а успехи не продвигаются. Не хочешь так – начни планировать свой отдых. Заложи в расписание каждого дня время на прогулки, серию фильма или просто соцсети. Главный секрет в том, чтобы **контролировать время отдыха** – он не должен быть микроскопическим или бесконечным. Решил потупить часик – тупи ровно часик. А потом – за работу. Кстати, отдыхать по-настоящему получается, если **менять вид деятельности**. Если сначала зубрить, затем помыть полы (сделать разминку, поиграть, попеть, потанцевать...), а потом опять зубрить – ты отдохнешь от обучения. Бери на заметку! Полезная штука.

Здорово помогает, если **вести календарь** на неделю, куда ты внесешь все свои занятия и распределишь их по времени, не забыв, конечно, про отдых. Ты заметишь, куда утекает твоё время и сможешь им управлять. **Обычный школьный дневник** может в этом помочь.

2. Береги свой сон

Все статьи о правильном сне только об одном: перед сном надо отвлечься, дать голове время отдохнуть. Особенно тяжело засыпать с грузом уходящего дня. Не стоит смотреть сны с математическими формулами, это плохое кино. Даже 30 минут

переключения: тёплый душ, youtube, разговоры с близкими – дадут тебе более быстрое засыпание. Еще помни, что ночная еда и крепкий чай будут мешать заснуть не только твоей голове. Если у желудка есть работа, он будет заставлять работать всю систему твоего организма. Кстати, фитнес-браслеты умеют измерять качество и длину сна. Ты чувствуешь себя бодрым, если умеешь спать в глубокой (здоровой) фазе.



3. Похвали себя

Как ты себя мотивируешь? «Не съем шоколадку, пока не решу весь вариант без ошибок», «опять ничего не успел(а). Прогулку не заслужил(а)». Как-то грустно звучит. Такие фразы – мотивация избегания наказания. Такой уж у нас менталитет: делаешь дело хорошо – так и должно быть. Сделал плохо – жди наказания. Переключайся: хвали себя за успехи и достижения. Ты реально крут, если следуешь своему расписанию. «Доделаю всю домашку – куплю себе мороженку». Стараться хочется, когда на финише ждет награда. Награждай себя каждый день за маленькие победы. Главное – найти свой способ себя поощрять. Подумай, что тебя радует, но случается не часто.

Привычки, которые сделают твою жизнь приятнее и продуктивнее

Для начала давай определим, без чего привычка не приживется к твоей жизни.

- 1) **Нет плана – нет результата.** Запланируй, когда ты будешь делать задуманное. Выбери время и условия, при которых будет актуально выполнять дело. Нет плана – нет результата.
- 2) **Не забывать помнить.** Первое время ты можешь банально забывать что-то делать, поэтому ставь на телефоне будильник или привяжи новую привычку к какому-то уже существующему делу (к поездке в транспорте, завтраку, обеду, походу в тренажёрный зал и так далее).
- 3) **Закон 21 дня.** За это время привычка успеет сформироваться и закрепиться. То есть стать стабильной и почти автоматической. Можешь даже сделать чек-лист и каждый день ставить в нём галочки.
- 4) **Порционность.** Не пытайся воплотить в жизнь сразу все советы. Если через месяц ты будешь на постоянной основе использовать хотя бы 1 из них, то твоя жизнь уже станет немного лучше! Переходи к новой привычке тогда, когда внедришь предыдущую привычку. Мы не будем грузить тебя длинным списком. Выбирай самые запущенные сферы своей жизни и действуй.

Умные люди даже придумали **приложение по контролю привычек Loop — Habit Tracker**. Там и напоминания себе можно настроить, и смотреть график прогресса.

Какие же качества, сейчас особенно важные и востребованные, стоит постараться выработать в себе?

Продуктивность.

- 1) **Заведи ежедневник**, в котором ты сможешь записывать свои дела, распределять их по дням, формулировать долгосрочные цели и отслеживать свой успех.
- 2) **Ставь SMART-цели** (это особый способ описания постановки целей и задач). Согласно этой концепции, каждая цель должна быть *S = Specific* (конкретной), *M = Measurable* (измеримой), *A = Achievable* (достижимой), *R = Realistic* (реалистичной), *T = Timely/Trackable* (своевременной и отслеживаемой). Так что не трать время на бесполезные формулировки вроде «хорошо учиться» или «много успевать»!
- 3) **Отмечай свои победы**. Например, встречей с друзьями, вкусным тортом или новой книгой. Чтобы мотивация не пропадала, награждай себя за успехи, иначе в рутине можно просто не заметить своих достижений.

Здоровье.

- 1) **Стакан воды натощак и 2 литра за день**. Это поможет избежать повышенной утомляемости, проблем с кожей и переедания. Во время экзаменов и так достаточно проблем, так зачем создавать новые, если можно просто пить воду? Кстати, если на твоём рабочем столе во время подготовки всегда есть вода, и ты пьешь её небольшими глотками, это помогает думать и сохранять работоспособность.
- 2) **Сон - 8 часов в сутки** (либо столько, сколько требует твой организм, чтобы чувствовать себя полноценно). Если будешь сильно сокращать время сна ради тестов ЕГЭ или уроков, твоя эффективность будет только падать. А для максимально комфортного сна не используй вечером гаджеты, прогуливайся перед сном, задвигай шторы и используй беруши. Ты удивишься, насколько изменится качество твоего сна и ощущения наутро!
- 3) **Питайся осознанно**. Принятие пищи – важный процесс жизнедеятельности человека, от которого очень зависит общее самочувствие. Поэтому сосредотачивайся на вкусе блюда, не отвлекайся на телевизор или ленту Инстаграма во время еды и ни в коем случае не ешь на ходу. Дай еде правильно усвоиться и обеспечить тебя нужной энергией!



Саморазвитие.

1) Читай каждый вечер хотя бы 10 страниц. Кажется, что это немного, но это точно больше, чем 1 прочитанная ночью книга впервые за 3 месяца.

2) Слушай книги или подкасты, пока едешь в транспорте, убираешься и занимаешься другими вещами, не требующими мозговой активности. Так ты сможешь получать новые знания из разных сфер, даже не затрачивая на это дополнительного времени.

3) Пробуй новое и будь любопытным. Друзья позвали тебя впервые встать на сноуборд? Родители предложили сходить на выставку? Одноклассник пригласил на необычный фильм? Не спеши отказываться, ведь никогда не знаешь, где тебя ждёт идеальное занятие на вечер или новое хобби. Не попробуешь – не узнаешь!

Размышление и анализ.

1) Будь честным с самим собой. Чтобы не врать миру, нужно не врать себе. Поэтому начни с признания всех своих преимуществ и недостатков (только не преувеличивай и ничего не скрывай).

2) Замечай хорошее. Не концентрируйся на плохом и старайся найти хотя бы 3 плюса в каждом событии, человеке, месте. Будет полезно даже записывать их, например, в заметки своего телефона, чтобы мозг точно мог зафиксировать приятные детали.

3) Медитируй. Выдели специальное время, чтобы отпускать негативные мысли, сомнения и тревоги, накопившиеся за день. Лучше тратить каждый вечер полчаса на это занятие и потом не думать об этом в течение целого дня.

Отношения

1) Делай комплименты своим близким. Увидел красивый пиджак на друге? Заметила новую причёску подруги? Попробовал вкусный мамин пирог? Не забудь сказать об этом! Им точно будет приятно от искренних слов, а ты получишь заряд от того, что удалось немного улучшить близким настроение.

2) Делай добро бескорыстно, потому что только так оно действительно принесёт пользу другому человеку и моральное удовлетворение тебе. Бумеранг добра действительно существует, но не надо ждать, что оно вернется к тебе сразу после того, как ты уступишь бабушке место в автобусе, ЕГЭ сдастся на 100 баллов, а родители купят тебе новые кроссовки.

3) Знакомься с 3 новыми людьми каждую неделю (возможно, с 20 или 1; всё зависит от твоих возможностей и потребностей). Но новые знакомства точно помогут тебе стать многосторонней и неординарной личностью, ведь через общение с другими мы узнаём себя. И некоторые события никогда бы не пришли в нашу жизнь без определённых людей.

Организация быта

1) Проветривай помещение, в котором ты проводишь большинство времени. Наверное, ты и сам замечал, как от духоты начинает болеть голова, появляется вялость, разбитость, сонливость. Чтобы избежать этого, просто открывай окно хотя бы на 15 минут несколько раз в день.

2) Поддерживай порядок в своей комнате. Лишние вещи вокруг загружают не только твоё пространство, но и твою голову. Поэтому убирайся в комнате, например, каждое воскресенье и клади вещи на свои места в течение недели. Так не придётся разгребать кучу книг и одежды в конце месяца. Ведь делать уроки или принимать гостей точно приятнее в чистой комнате, верно?

3) Избавься от лишнего в гаджетах. Сейчас телефон и компьютер – такие же привычные составляющие обычного дня, поэтому лишние фотографии, приложения, папки, уведомления, сообщения тоже могут создавать ощущение общей загруженности. Порядок в гаджетах поможет порядку в голове.

Управление финансами

1) Веди учёт доходов и расходов, чтобы лучше понимать, на что и когда ты тратишь деньги (и когда этих трат можно было бы избежать). Помни: богатые люди не много зарабатывают, богатые люди умело тратят.

2) Откладывай 10-20% своих денег каждый месяц. Это не так ощутимо, когда речь идёт о месячных тратах, но довольно заметно, когда мы говорим о накоплениях за год. А если своего дохода у тебя пока нет, всё равно не забывай учитывать карманные деньги, подарки на дни рождения и прочее. И не спеши тратить деньги, как только они появляются у тебя в кошельке. Поверь, эта привычка тебе очень поможет во взрослой жизни!

3) Планируй свой бюджет заранее на месяц вперёд, чтобы избежать спонтанных трат. Для этого определи, сколько примерно тебе нужно тратить на каждую категорию (обеда, транспорт и так далее) и установи лимит на день/неделю.

Организация отдыха

1) Заводи и не забрасывай интересные хобби. Помни, что жизнь не ограничивается школой и экзаменами. Всесторонне развивайся и ищи занятия по душе. Кто знает, вдруг одно из твоих приятных хобби в будущем вообще станет твоей профессией и ты сможешь всю жизнь получать деньги, просто занимаясь любимым делом?

2) Встречайся с друзьями. Может показаться, что походы в кино или, например, велосипедные прогулки – это банальная трата времени, которое ты мог бы потратить на учебные дела. Но без качественного отдыха (то есть лежание на диване не в счёт) ты не будешь успевать восстанавливать силы после нагрузок, а все дела будут занимать только больше времени.

3) Отключайся от рутины хотя бы на полчаса или час в день. И постарайся в такие моменты не думать ни об учёбе, ни о людях, ни о проблемах глобального масштаба. Например, просто понаблюдай за птицами в парке или почитай вдохновляющую книгу. Такие паузы позволят тебе перезагрузиться и со свежей головой смотреть на привычные дела.



Источник: <https://mxedu.clickmeeting.com>

Адаптировано для вас: Служба психолого-педагогического сопровождения МБОУ «ЦО №23», Ваш психолог.