

Подготовка к ЕГЭ в условиях самоизоляции.



Как справиться со стрессом?

За последние несколько недель привычный уклад жизни претерпел множество изменений. Нам всем пришлось приспособливаться к новым условиям:

- ✓ **Работа на дому,**
- ✓ **Дистанционное обучение детей, онлайн - тренировки.**



Если учащиеся 1-8 и 10 классов еще довольно спокойно приняли текущую ситуацию, то 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. Репетиторы, дополнительные задания, бесконечные прорешивания вариантов заданий и разбор тем. И тут внезапно бац! Сроки сдачи экзамена сдвинуты, а про поступление в высшие учебные заведения нет конкретной информации. Стоит быть реалистами. Пик заболеваемости COVID-19 для России еще впереди. С точностью спрогнозировать, что именно ждет нас в будущем, крайне тяжело. Наверняка экзамены будут сданы, абитуриенты попадут в заветные ВУЗы. Но когда, в какой форме и в какие сроки – это пока тайна, покрытая мраком.**

**Совокупность проблем, навалившихся на подростков,
вызывает сильнейший стресс.**



**же помочь одиннадцатикласснику справиться с чувствами и
выйти из ситуации победителем?**

- Первое – 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.



- Также старшекласснику 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.



- 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.



- 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.



- 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.



- 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.



- 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.



**Всему желанию гармонии и внутреннего
спокойствия! Пройдет и этот день.**