

ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ

Дурасова Е.А



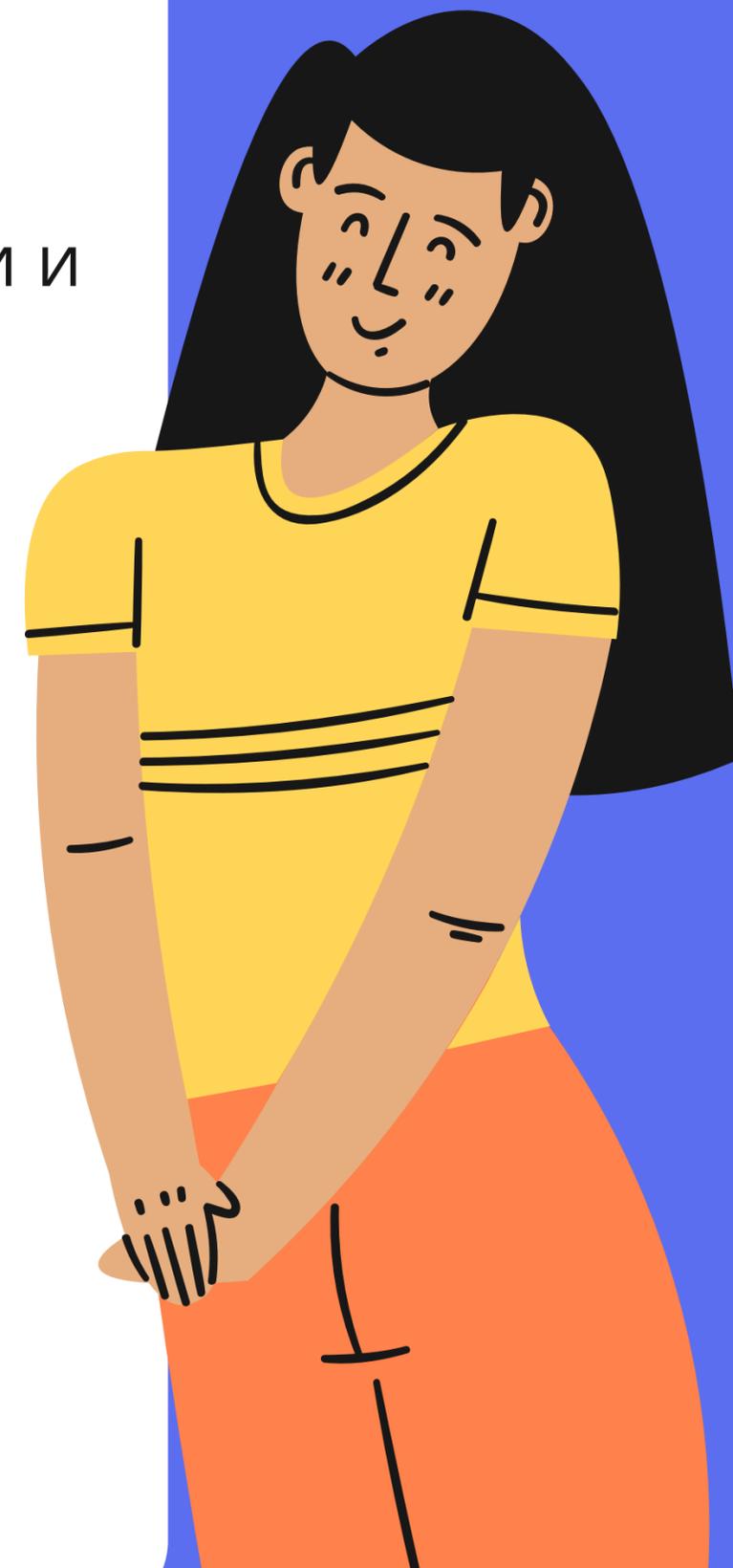


Рекомендации для сдающих ЕГЭ:

Основные: ЕГЭ — важная ступень в образовании, но недостаточные баллы не поставят крест на дальнейшей жизни и карьере.

Общие : за день до экзамена обязательно выполняйте следующие пункты 1) хорошо выспитесь , 2) поешьте , 3) повторяйте только изученную информацию

Локальные: пользуйтесь полезными советами (лайфхаками)



Ищем то, что подвластно контролю

В стрессовой ситуации ищи то, что тебе по силам контролировать и менять к лучшему. Ты можешь выбрать, что чувствовать, о чем думать и как действовать в тех или иных обстоятельствах. Забота о себе, поиск опоры и поддержки для себя – это тоже про контроль там, где так много неопределенности.

Ввм поможет следующее упражнение

Ситуация	Что меня тревожит?	Что вне моего контроля?	Что я могу контролировать?

●●● Распределяем время

Часто тревога возникает из-за нехватки времени или из-за его не эффективного использования.

Для того чтобы эффективно организовать свое время , воспользуйтесь следующей таблицей:



	СРОЧНО	НЕСРОЧНО
ВАЖНО	<p>СДЕЛАТЬ</p> <p>Задачи с дедлайнами, их невыполнение приведет к негативным последствиям</p> <ul style="list-style-type: none">- ЗАВЕРШИТЬ ПРОЕКТ ДЛЯ КЛИЕНТА,- ОТПРАВИТЬ ЧЕРНОВИК СТАТЬИ,- ОТВЕТИТЬ НА ВАЖНЫЕ ПИСЬМА,- ЗАБРАТЬ ДЕТЕЙ ИЗ ШКОЛЫ	<p>ЗАПЛАНИРОВАТЬ</p> <p>ДЕЛА БЕЗ КРАЙНЕГО СРОКА, КОТОРЫЕ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, НУЖНЫ ДЛЯ ЛИЧНОГО РОСТА</p> <ul style="list-style-type: none">- СХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ,- ЗАНЯТЬСЯ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА,- ПОЙТИ НА НЕТВОРКИНГ-СЕССИЮ
НЕВАЖНО	<p>ДЕЛЕГИРОВАТЬ</p> <p>РУТИНА, КОТОРАЯ НЕ ТРЕБУЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. МОЖНО ОТДАТЬ ДРУГОМУ СПЕЦИАЛИСТУ</p> <ul style="list-style-type: none">- ВЫЛОЖИТЬ ПОСТЫ В БЛОГ,- ПРИГОТОВИТЬ ЕДУ,- СДЕЛАТЬ РАССЫЛКУ ДЛЯ КОЛЛЕГ	<p>УДАЛИТЬ</p> <p>ЗАНЯТИЯ, НЕ ПРИНОСЯЩИЕ ПОЛЬЗЫ В РАБОТЕ, НЕ ПОМОГАЮЩИЕ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ. ВРЕМЯ НА НИХ НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ</p> <ul style="list-style-type: none">- СКРОЛЛИТЬ ЛЕНТУ В СОЦСЕТЯХ,- ИГРАТЬ В ВИДЕОИГРЫ,- СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР



Дыхательные занятия успокаивают, позволяя вновь мыслить ясно и рационально.



УПРАЖНЕНИЕ «КЛАССИЧЕСКОЕ»

1. медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот; дыши именно им, а не грудью – положи руку на живот, чтобы контролировать его
2. затем задержать дыхание на несколько секунд
3. неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами делай перерывы.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРЕЙПФРУТ»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

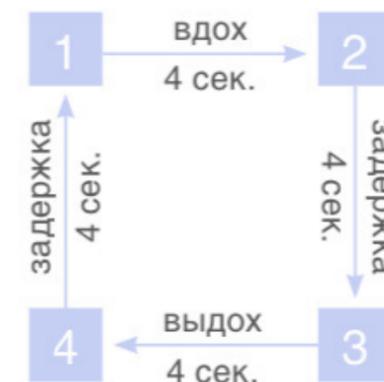
«Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот. Можно выполнять по принципу классического дыхательного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Чтобы овладеть этой методикой, да и не заскучать, тебе пригодится квадрат. Нарисуй его или представь в воображении. Подойдут также «квадратоподобные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка на полу, экран гаджета и проч.



1. Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1). Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)
2. Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2). Задержи дыхание на четыре секунды
3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3). Сделай выдох на четыре секунды
4. Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4). Задержи дыхание на четыре секунды

Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов.



Не паникуйте!

Декатастрофизация моих мыслей

ШАГ 1

Что меня беспокоит сейчас так сильно?

Сформулируйте «катастрофу» максимально чётко. Постарайтесь любые мысли в стиле «А что если...» заменить на конкретные прогнозы

Что если случится что-то ужасное?

Что если я не сдам экзамен?

Я не сдам экзамен!

Насколько ты веришь в то, что это случится?
От 0% до 100%

85%

Декатастрофизация моих мыслей

ШАГ 2

Какова вероятность что это произойдёт?

Такое уже случалось? Как часто со мной такое случалось? Это реально возможно сейчас?

Маловероятно. Я хорошо подготовился

Врядли не сдам, 99% людей сдают

Что самое ужасное случится со мной, если это произойдёт?

Самый худший прогноз? Самый лучший прогноз? А наиболее реальный?

Я буду ужасно страдать, мне будет стыдно перед семьёй. Хотя, скорее всего меня поддержат, я подготовлюсь лучше и пересдам экзамен.

Декатастрофизация моих мыслей

ШАГ 3

Если предположить, что это всё таки произойдёт, то что ты будешь делать?

Какие ресурсы, возможности, люди могут помочь мне справиться с этим?

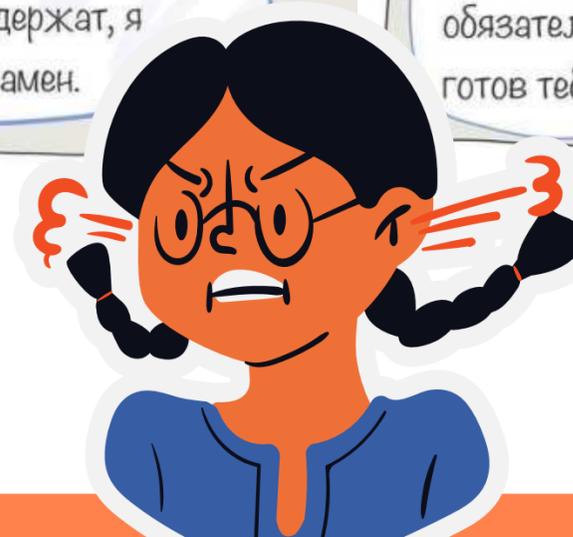
Я сделаю перерыв, отдохну, затем вновь начну готовиться и попробую снова сдать экзамен!

Если бы твой друг так переживал, как бы ты поддержал его?

Я понимаю как это страшно. Но знаешь что? Ты обязательно справишься и я готов тебе помочь.

А теперь, насколько % ты веришь в то, что это случится?

28%



Смещаем фокус внимания !

Если во время экзамена вы почувствовали сильную тревогу ,
используйте упражнение «5,4,3,2,1 ...»

Назови вслух или про себя:

5 предметов, которые видишь сейчас (зрение)

4 вещи, которых касаешься (осязание)

3 звуки, которые слышишь (слух)

2 запахи, которые вдыхаешь (обоняние)

1 вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Если во время упражнения у тебя нет возможности ощутить,
например, запахи, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно
представь их себе.

