**Подготовка к ЕГЭ в условиях самоизоляции. Как справиться со стрессом?**

За последние несколько недель привычный уклад жизни претерпел множество изменений. Нам всем пришлось приспосабливаться 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 поводом для переживаний. Ведь на кону стоит их будущее.

Учащиеся старшей школы все силы кинули на подготовку к ЕГЭ. 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. Как же помочь девятикласснику и одинадцатикласснику 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.

**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.

**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. Девять и одинадцать 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.

### Возможные варианты страхов:

**1. Боюсь, что не наберу нужного количества баллов и не поступлю туда, куда хочу.** Даже если вы не получите нужного количества баллов, у вас всё равно есть альтернатива — поступить в другой вуз на другой факультет и потом через год попробовать перевестись туда, куда вы хотели. Или вдруг вам понравится там, куда вы смогли поступить. Такой список реальных действий по исправлению ситуации не совсем ожидаемого финала экзамена поможет вам подготовить себя к более низкому результату, принять его и спокойно наметить пути и задачи на будущее, что делать и как поступить. Такой приём однозначно снимет с экзамена ярлык «определяет всё моё дальнейшее будущее и судьбу», естественно понижая тревогу до приемлемого уровня, с которым уже можно идти на покорение всего лишь одной из своих многочисленных высот в жизни.

**2. Боюсь недовольства или разочарования со стороны родителей.** Это тоже не конец света, с ними, честное слово, можно поговорить как до, так и после экзамена. Разговор до: сказать, что вам нужна их поддержка, а не осуждение, что они вам дороги и вы боитесь их расстроить (такое признание в любви разоружит любого из скалы сделанного родителя). Разговор после: показать им, что вы настроены решительно, что экзамен не сломал вас и что вы будете идти дальше вперёд и стараться добиться поставленных целей. Родители любят вас, их досада и разочарование вызваны по большей части беспокойством о вас и желанием, чтобы у вас в жизни всё получилось. У всех нормальных людей, в том числе и у ваших родителей, были свои неудачи и промахи, и они справились. Справитесь и вы, для этого только нужно своими действиями помочь родителям продолжать верить в вас: не расслабляться, падая жертвой несправедливых обстоятельств, а продолжать учиться, работать над собой.

**3. Боюсь негативной оценки со стороны учителей или боюсь разочаровать педагогов.**Поверьте, у них имеется свой страх — «загрузиться» чувством вины из-за того, что они вас плохо научили. Так что они будут частично чувствовать ответственность за ваш результат, поэтому поводов измываться над вами у них гораздо меньше, чем вам кажется.

**4. Боюсь, что что-то забуду или не смогу решить какую-то особо сложную задачу.**

**5. Боюсь, что не выдержу напряжения, наступит паника, и я всё завалю.**

Вспомните, что у вас уже точно есть какие-то личные победы, успехи, хорошие результаты. Восстановите в памяти весь ваш удачный опыт и опирайтесь на него как на то, что это уже сделали вы, а не кто-то другой! Именно вы смогли это сделать! Это называется самоподдержка.

Цените и хвалите себя за свои удачи и опирайтесь на ваш бесценный прошлый опыт: «Раз тогда смог (ла), то и сейчас есть шанс!» Доверие к собственному мозгу, который во многом неконтролируем нами, но который может нам вполне себе неплохо помогать, когда нужно!

**Итак, что делать, если начинается сильный приступ тревоги и вы начинаете ощущать, что ничего не соображаете, кошмар и ужас?**

* Самый простой и доступный вариант — это глубоко подышать животом: представьте, что у вас в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем его через нос на счёт раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на счёт раз-два-три-четыре. Так четыре-шесть раз. Это поможет успокоить сердечный ритм, учащающийся при панике, и поможет успокоиться, помимо самого эффекта дыхания, ещё и за счёт того, что, переводя внимание на дыхание, мозг «отвязывается» от навязчивых панических мыслей, подогревающих тревогу: «Всё, кошмар, ничего не успеваю, не знаю, что писать, как решать и прочее».
* Ещё вариант с телом — упражнение «сваренные макароны»: поочередно то напрягаемся по максимуму, то полностью расслабляемся. 30 секунд — напряжение, 30 секунд —расслабление, и так четыре-пять раз. Напряжение должно быть максимальным, тело должно реально устать и захотеть расслабиться, тем самым избавляемся от тревоги: её не может быть в расслабленном теле. Потренируйте до экзамена, чтобы почувствовать, что это действительно работает.
* Ещё один «весёлый» вариант — наши эмоции всегда как-то отражаются в теле: меняется мимика, поза, движения. Например, от смущения краснеет лицо, от стыда мы замираем и перестаём дышать. Попробуйте проделать обратный манёвр: усилием воли во время паники начните улыбаться. Сработает обратный механизм: при улыбке начинает возникать радость, вспоминается что-то весёлое, тревога не сможет удержаться и начнет отступать. Поэкспериментируйте дома — уверяю, получите неожиданный эффект.
* Не пытайтесь целенаправленно подавить тревогу, уговаривая себя успокоиться, взять себя в руки и прочее. Помните, что любая эмоция имеет начало и конец, и надо чётко понимать, что так устроена наша эмоциональная жизнь. Если бы это было не так, счастье или радость можно было бы поставить на паузу и длить сколько хочешь. К сожалению, так сделать нельзя. Проходит любая эмоция, страх и тревога тоже пройдут — так работает человеческий организм.

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