|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **ВЕРНЫЙ НАСТРОЙ** | |   Ну и весна выдалась у одиннадцатых классов! Учителя экстренно заканчивают программу онлайн, а выпускники вместо репетиций к последнему звонку проводят время в зуме.   Давление, неопределенность и большой объем дел — главные причины прокрастинации. Чтобы ее победить, используйте нашу инструкцию. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **1. Найдите причину** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Честно ответьте себе на вопрос: «Почему я не хочу этим заниматься?». Часто причиной сопротивления становится ощущение, что у вас ничего не получится, что заниматься бесполезно или неприятно. Если вы обнаружите причину, сопротивление станет меньше. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **2. Составьте план** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Пропишите в нём промежуточные цели. Они должны быть скромными и обязательно вам по силам. Не надо пытаться сразу пробежать марафон: лучше двигайтесь короткими спринтами. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **3. Начните с малого** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Скажите себе, что будете заниматься всего пять или десять минут, только заглянете и прочитаете несколько абзацев, решите задачу, нарисуете один график. Как только приступите к делу, сопротивление исчезнет, и вы сможете прозаниматься куда больше пяти минут. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **4. Награждайте себя** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Обещайте себе что-нибудь хорошее сразу после того, как сделаете запланированную работу, и обязательно выполняйте обещание. Мозг свяжет положительные эмоции с делами, и в следующий раз начать будет проще. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Главное, помните: время еще есть. Составьте график и распределите нагрузку равномерно, обязательно оставив перерывы и выходные. Не пытайтесь угнаться за всем сразу — лучше сосредоточьтесь на тех предметах, которые нужны в первую очередь. А мы постараемся поддержать вас на этом нелегком пути. Удачи! | |

*Материал подготовлен образовательным центром Фоксфорд*