

**КАК НЕ
ПЕРЕГОРЕТЬ
ОТ БЕСКОНЕЧНОЙ
ПОДГОТОВКИ
К ЕГЭ**

Оглавление

Первые признаки перегорания и что с ними делать.....	2
Привычки, которые сделают твою жизнь приятнее и продуктивнее.....	6
Продуктивность.....	7
Здоровье	8
Саморазвитие	9
Мышление	10
Отношения	11
Быт	12
Финансы.....	13
Отдых.....	14
Мотивация к учебе: советы подростка	15

Первые признаки перегорания и что с ними делать

Если ты готовишься к ЕГЭ с уже давно и упорно, эта статья для тебя.

Хочешь немного ясновидения? Скорее всего, ты уже давно купил сборники тестов, стабильно готовишься, сократил трату времени на развлечения и знаешь, сколько баллов тебе нужно набрать, чтобы поступить в желаемый ВУЗ.

Но именно для таких молодцов (реально, молодец) как ты у нас есть предсказание: весной тебя одолеет отвратительная простуда, а за ней придет майская апатия, которая бросит на самотек всю подготовку к ЕГЭ и вырвет целый месяц активной подготовки.

Опасность такого расклада можно предугадать и без магических способностей. Это не экстрасенсы говорят, а статистика - среди добросовестных выпускников.

Что задумал твой организм?

Он хочет отдыхать, ты продолжаешь зубрить. Организм хочет спать – а ты понимаешь, что сон надо сократить до 6 часов, иначе все пропало. Битва за отдых длится до первой весенней простуды. А болеют обычно по-жесткому: с температурой по 40, мерзким кашлем и длинными соплями. Получится учиться? Вообще нет. И тут начинаются каникулы против своей воли – лежишь страдаешь, но ничего не делаешь! Физиология берет верх над твоей мотивацией. Это называется психосоматикой.

К маю ситуация с подготовкой к ЕГЭ начинает походить на мексиканское противостояние: родители требуют высоких результатов от школы, школа давит на учителей, учителя сводят с ума учеников, ученики... сидят и обтекают. А за плечами полугодовая усталость.



МЕКСИКАНСКИЙ ТУПИК МОЕЙ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Стрессометр зашкаливает, мозг активизирует режим «Ой, всё». Из всех углов слышны вопли родителей «Мой 17-летний малыш перестал учиться!» Что делать?

Выход из матрицы есть. Предлагаем несколько действенных способов не свернуть на скользкую тропу майской апатии.

Как избежать злой рок

Во-первых, прими тот факт, что весна это не только пение птиц, но и дефицит витаминов. Иммуитет истончен, мы начинаем болеть. Но можно не доводить себя до крайностей. Следуй нашим советам, и будет тебе счастье.

1. Прими факт, что отдых необходим

Типичное расписание выпускника выглядит так:

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
6:00	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон		
7:00	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Сон	Сон
8:00	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	Завтрак	Завтрак
9:00						БОТАТЬ	
10:00							Уборка
11:00							Готовка
12:00							
13:00							
14:00				Репетитор			
15:00							
16:00		Учить химию		Домашка	Репетитор		
17:00							
18:00	Художка		Курсы		Репетитор		
19:00						БОТАТЬ	
20:00					Репетитор		
21:00		Учить биологию		Учить русский			Домашка
22:00	Домашка				Домашка		
23:00			МАТАН!				
0:00	Учить матан						
1:00	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон

График подготовки перегружен. Не надо так.

Присмотритесь и вы увидите... Нет, вы не увидите там время на отдых. Наш старательный школьник все время учится. 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.
- реально вот так много учиться и пойти по сценарию «ой, всё» уже через пару месяцев.

«У меня пару лет назад был ученик Артём, учился средненько, но очень старался. И вот у нас начинается май, финишная прямая, когда надо быть максимально собранным, а Артём просто лежит на парте все занятие с потерянным видом. Я позвонила его маме, спросила, не случилось ли чего, а она больше моего встревожена - ничего не хочет учить, лежит весь день ерундой страдает. Тут-то я и поняла, что Артёмич наш просто... задолбался. В общем, мама вытащила всю их семью на природу, не знаю, что они там делали, но парень на следующее занятие пришел свеженький, сдал на 85 балл и был безумно счастлив».

Марина, 27 лет, преподаватель курсов ЕГЭ

Не хочешь так – начни планировать свой отдых. Заложи в расписание каждого дня время на прогулки, серию сериальчика 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. Условно, если сначала зубрить, а потом час мыть полы, а потом опять зубрить – ты отдохнешь от обучения, пока будешь делать уборку. Бери на заметку! Полезная штука.

**График
подготовки в
котором тупить
и смотреть
сериалы -
законно**

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	
6:00	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон			
7:00	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Завтрак +сборы	Сон	Сон	
8:00	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	ШКОЛА	Завтрак	Завтрак	
9:00						Уборка	МАТАН!	
10:00						Домашка	Гулять	
11:00						Готовка		
12:00						МАТАН!		
13:00						Отдых		Дз по художке
14:00						Отдых		
15:00	Художка	Учить Биологию	Домашка	Репетитор	Отдых			
16:00		Отдых	Курсы	Отдых	Время в пути	Химия		
17:00	Отдых	Домашка	МАТАН!	Репетитор	Сериалы!	Домашка на неделю		
18:00	Отдых	Учить русский	Отдых					
19:00	Подготовка ко сну + сон	Подготовка ко сну + сон	Домашка	Подготовка ко сну + сон	Подготовка ко сну + сон	Подготовка ко сну + сон	Подготовка ко сну + сон	
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
0:00								
1:00								

Вообще присмотришься к идее вести календарь на неделю. Ты заметишь, куда утекает твое время и сможешь им управлять.

2. Научись спать заново

Можно прочитать миллион статей про правильный сон, и все они будут о одном: перед сном надо отвлечься, дать голове время проветриться. Особенно тяжело засыпать с грузом уходящего дня. Хватить смотреть сны с математическими формулами, это плохое кино. Даже 30 минут без сложных дел – душ, ютуб, разговоры с близкими – дадут тебе более быстрое засыпание. Еще помни, что ночной дождор и крепкий чай будут мешать заснуть не столько твоей голове, сколько твоему организму вообще. Если у желудка есть работа – он будет заставлять работать всю систему твоего организма.

Любителям гаджетов: фитнес-браслеты умеют измерять качество и длину сна. Ты чувствуешь себя бодрым, если умеешь спать в глубокой (здоровой) фазе.

3. Найди свою крошку похвалы

Как ты себя мотивируешь учиться?

«Не съем шоколадку, пока не решу весь вариант без ошибок»

«Опять ничего не успела. Прогулку не заслужила»

«Если не сдам пробник, буду гулять с собакой каждый день»

Как-то грустненько звучит. Собака вообще тебе ничего плохого не сделала. Обрати внимание, все эти фразы мотивируют тебя наказанием. Такой уж у нас менталитет: делаешь дело хорошо – так и должно быть. Сделал плохо – все внимание на тебя.

Научить себя хвалить за успехи и достижения. Ты реально крут, если следуешь своему расписанию. Доделаю всю домашку – куплю себе мороженку.

Действительно хочется стараться, когда на финише тебя ждет награда. Награждай себя каждый день за маленькие победы.

Тут главное – найти свой способ себя поощрять. Подумай, что тебя радует, но случается не часто.

Привычки, которые сделают твою жизнь приятнее и продуктивнее



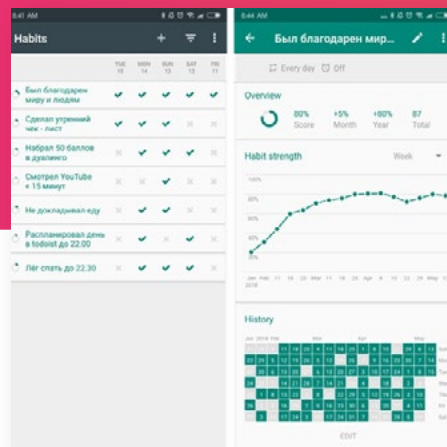
Сколько списков полезных привычек ты уже видел в своей жизни? Если затрудняешься с ответом, но при этом всё ещё не применяешь ни одной, то эта статья точно для тебя!

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).

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



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 один 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.

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, пикником 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** **Выпивай 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 заводить новые, если можно просто пить воду?
- 2** **Спи по 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** **Ешь 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 (признавайся, ведь у тебя тоже такое было?)
- 2** **Слушай 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!

МЫШЛЕНИЕ



- 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** **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? Заметил 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 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 осознания никогда бы не пришли в нашу жизнь без определённых людей.



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.

ФИНАНСЫ



- 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.

ОТДЫХ



- 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 птичками в парке или почитай вдохновляющую книгу. Такие паузы позволят тебе перезагрузиться и со свежей головой смотреть на привычные дела.

Мотивация к учебе: советы подростка



Автор Полина Лысенко

Одиннадцатиклассница

Мотивация — энергия, которая может изменить жизнь. Есть стимул — найдется выход из любой ситуации. Раньше большой проблемой для меня была мотивация к учебе, точнее, её потеря. Однако с опытом я поняла, как можно снова её обрести.

Атмосфера

Я не могу заставить себя ничего делать, сидя за письменным столом в своей комнате. Мотивация к учебе у меня появляется в необычных, колоритных местах, например, джаз-кафе.

Кофе поднимает настроение, а приятная ненавязчивая музыка на заднем фоне позволяет сконцентрироваться на работе. Посетители и официанты вокруг меня ничуть не смущают. Наоборот, наблюдая за их деловитостью и суетой, я сама невольно становлюсь активной.

Летом мне нравится зависать на балконе. Беру плед, декоративную подушку, кружку зелёного чая и тетрадь. Обычно такие посиделки «наедине с собой» я устраиваю ранним утром или поздним вечером...

Спокойствие, единение с природой и собственными мыслями хорошо «прочищают» голову, утраченная было мотивация к учебе возвращается.

Музыка

Чтобы взглянуть на одну и ту же проблему с нескольких углов зрения иногда стоит обращаться к музыке разных направлений. Рок заряжает новыми силами, классика успокаивает, джаз придаёт позитивной энергии.

Продуктивность и мотивация к учебе появляются там, где есть хороший саундтрек и крепкий кофе. Благодаря этим «помощникам», я могу сосредоточиться на предмете, а также убрать накопившуюся за день тревожность.

Планирование

Тайм-менеджмент был моим слабым местом, пока я опытным путем не установила самое удобное время суток для работы.

Как-то я поставила эксперимент: выделила себе пару часов в середине дня для занятий и пообещала себе, что буду придерживаться этого графика каждый день.

Вскоре я поняла, что именно в это время возникают новые проблемы и задачи, на которых приходится отвлекаться и пропадает мотивация к учебе.

Днём я постоянно на что-то отвлекаюсь, а ночью, вечером и утром, напротив, могу заниматься без перерыва.

Друзья

Я легко нахожу мотивацию, когда чувствую поддержку близких. Мой лучший друг всегда выслушает меня и сможет помочь. У нас есть «особое» место, куда мы ходим, чтобы обсудить важные темы.

Надеюсь, что мой пример будет для вас полезен: комфортная атмосфера, хорошая музыка, надежные и отзывчивые друзья – все это поможет обрести и сохранить мотивацию к учебе.