**Карантин, а экзамен никто не отменил.**

**Совет девятиклассникам и одиннадцатиклассникам от психолога.**

Карантин, а экзамены никто не отменил. Фраза напрягающая. Давайте поговорим на эту тему. Постараемся найти ресурсы, которые помогут справиться с этой ситуацией.

Что может вызывать напряжение? Не достаточно внимания и организованной помощи учителей к вашей подготовке. Ощущение, что некому помочь. Недостаточная уверенность в том, что справитесь самостоятельно. Мало общения с друзьями. Если еще что-то, напишите в комментариях.

Теперь плюсы этой ситуации. Сбавлен темп. Больше свободного времени. Можно сконцентрироваться на предметах, которые сдаешь. Можно учиться, ориентируясь на свой индивидуальный темп. Познакомиться с множеством форматов получения знаний. Можно выспаться. Во время уроков, можно сидеть в удобной позе, не соблюдать официальный стиль одежды. Больше проводишь время с семьей. Если еще что-то, напишите в комментариях.

Итак, совет. Планируй каждый день. Можно даже расписать день по часам и минутам и вносить небольшие коррективы в течение дня. Это поможет избавиться от «пожирателей» времени, хронофагов. Как отличить поглотителя времени от полезных занятий? Очень просто – если ваше занятие не дает полноценный отдых или не приносит пользы – это хронофаг. Примеры хронофагов: нечеткая постановка целей, плохое планирование своей деятельности, попытка слишком много сделать за один раз, личная неорганизованность, неспособность сказать «нет», когда навязывают чужую работу, отрывающее от дел излишнее общение, откладывание дел на потом, поглощение ненужной информации. Сейчас самое время развивать в себе самостоятельность, ответственность и волевые усилия. Ежедневно отводи время на подготовку к экзаменам. Чередуй учебные занятия и отдых. Если получилось следовать намеченному плану, можно сделать самому себе какой-нибудь подарок.