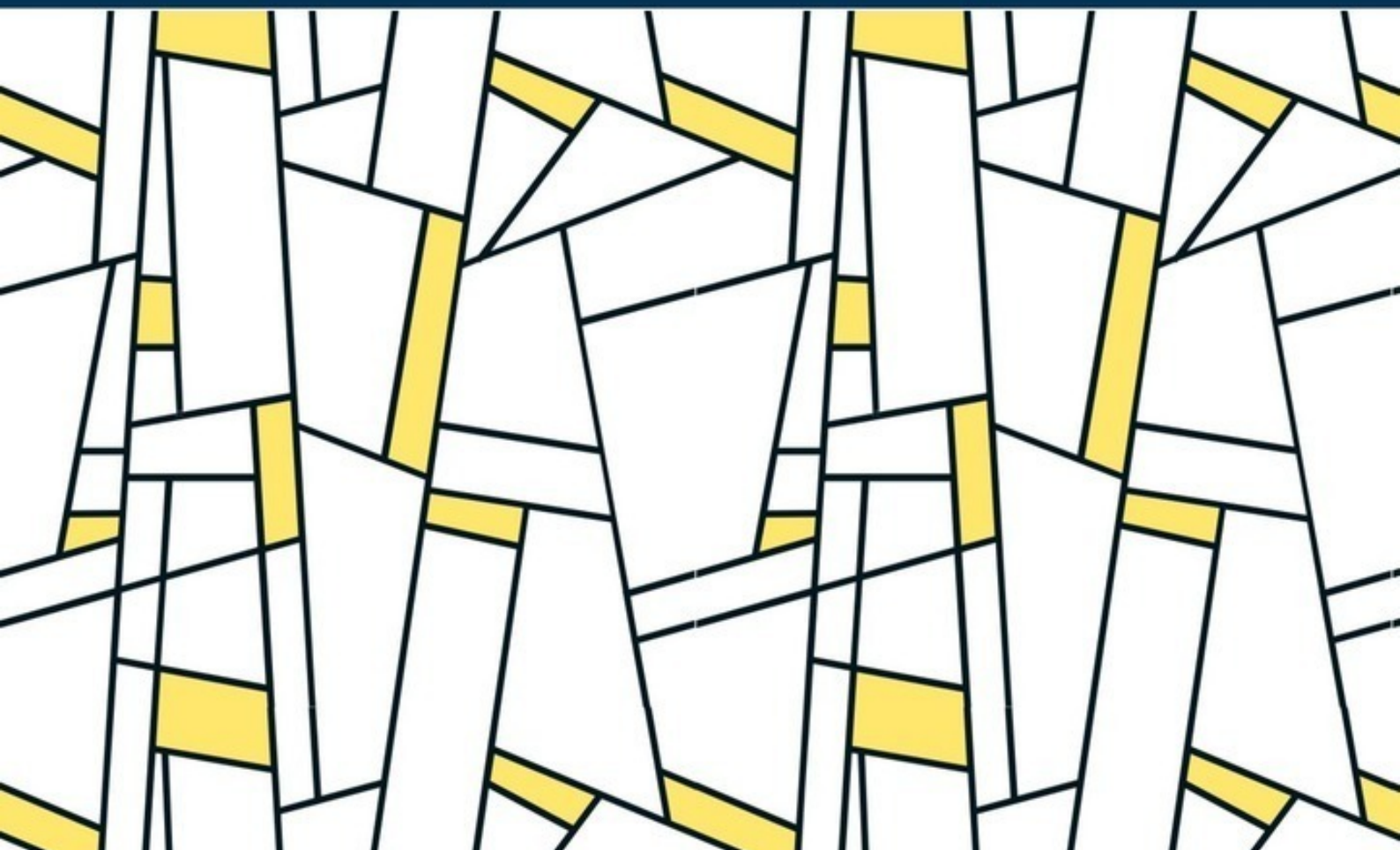


Татьяна Викторовна Загрянная

Сдаем ЕГЭ и ОГЭ

7 практик тьютора



Татьяна Загрянная

**Сдаем ЕГЭ и ОГЭ.
7 практик тьютора**

«Издательские решения»

Загрянная Т. В.

Сдаем ЕГЭ и ОГЭ. 7 практик тьютора / Т. В. Загрянная —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-560495-8

Эта небольшая книжка нужна вам, если вы готовитесь сдавать ЕГЭ, проходить испытания или менять работу. Семь простых практик помогут справиться с волнением, победить страх ошибки и упорядочить подготовку. Книга написана тьютором, педагогом и психологом Татьяной Загрянной на основе двадцатилетнего опыта работы с подростками и взрослыми.

ISBN 978-5-00-560495-8

© Загрянная Т. В.
© Издательские решения

Содержание

ПРАКТИКА 1. БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ	7
ПРАКТИКА 2. ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТРАХ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сдаем ЕГЭ и ОГЭ 7 практик тьютора

Татьяна Викторовна Загривная

© Татьяна Викторовна Загривная, 2022

ISBN 978-5-0056-0495-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет, у тебя впереди экзамен?

Так бывает. На свете практически нет тех, кто не волнуется и абсолютно спокоен в ситуации тестирования знаний. Я сама и дети, с которыми я работаю как тьютор, сотни раз сдавали экзамены и всегда волновались.

На практике мы пришли к простому алгоритму из 7 шагов. Он позволит успокоить «внутреннего критика» и подойти к этому рубежу с полной энергетической батареей.

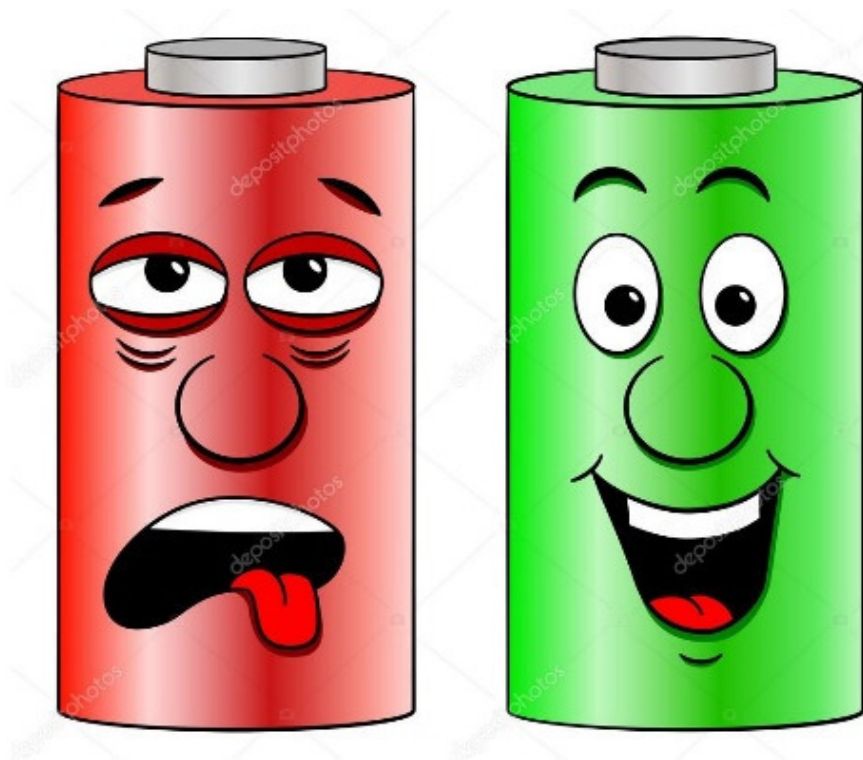
Знаешь, что такое батарейка? Это наш заряд энергии, то, как мы себя ощущаем. Звучит смешно, однако, отлично работает. Оказывается, если мы периодически, в одно и то же время, например, утром перед школой, задаем себе вопрос: Какой сейчас заряд моей батарейки?, то навык эмоциональной устойчивости и самоконтроля вырастает в 2 раза.

А если мы еще и отвечаем на этот вопрос, измеряя собственный энергетический заряд в %% и фиксируя результат, то прокачка навыка дает результат в 8 раз выше!

Это работает по схеме: если я замечаю в себе упадок сил, то могу этим управлять. Увы, большинство из нас просто не фиксирует и пропускает момент, когда батарейка требует подзарядки.

Попробуем?

Какой сейчас заряд твоей внутренней батарейки?



Если больше 50%, то начнем наши 7 практик. Если меньше, то начни с *ПРАКТИКИ №3*, а потом измерь батарейку снова.

Итак, 7 практик, сделав которые, можно усмирить свое беспокойство и пройти любое испытание.

ПРАКТИКА 1. БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ

Время на выполнение 40—60 минут

Часто мы фиксируемся на самом экзамене и, как говорят, «не видим леса за деревьями». Согласись, важно понимать **ЗАЧЕМ** человек в принципе сдает тот или иной тест. Если на этот вопрос ты отвечаешь: «Сказали сдавать, вот и сдаю», то максимальный уровень стресса тебе точно гарантирован.

Фридрих Ницше писал «Тому, кто знает «зачем», под силу любое «как».

Когда мы знаем ответ на вопрос «Зачем я это делаю?», «Зачем **МНЕ** это нужно?», наша батарейка заряжена и сил на свершения больше.

А теперь сделаем **ПРАКТИКУ**:

1. Нарисуй в тетрадке или на листе бумаги прямую линию.
2. Первой точкой отметь дату своего рождения.
3. Дорисуй смайлик, солнышко или эмоцию, которая была в тот день у твоих родителей. Уверена, это был очень радостный день!
4. А теперь отметь точку «**СЕГОДНЯ**» и подпиши дату. Ответь на вопросы: какая сегодня главная эмоция, какие чувства и мысли, как ты проживаешь сегодняшний день.
5. Посмотри в начало линии: сколько времени прошло от твоего рождения до точки «сегодня»? Вспомни самые радостные события, вспомни печальные. Отметь их на линии.
6. Теперь отсчитай вперед ровно столько же времени сколько прошло с даты твоего рождения и отметь точку в будущем. Например, если тебе сейчас 16 лет, то это будет точка, в которой тебе будет 32 года.

Представь, что садишься в машину времени, включаешь третью космическую скорость и несешься во времени и пространстве в будущее. Наш мозг только что отметил, что ты прожил ровно такой же диапазон в прошлом и поэтому теперь будет легче оказаться в будущем.

Получилось?

А теперь ответь на вопросы:

Где я живу? Какая страна, город или загород? Что вокруг?

Во что я одет?

Кто рядом со мной? Есть ли у меня пара?

А у меня есть семья и дети?

Чем я занимаюсь? Какое мое любимое дело?

Как проходит обычный день?

7. Теперь представь, что у этого человека будущего есть возможность тебе сегодняшнему что-то сказать. Всего одна фраза, которую ты запишешь на листе бумаги: совет, доброе пожелание или предостережение. Может быть, тот из будущего скажет что-то про предстоящий экзамен? Пусть это будет всего одно предложение, наполненное энергией добрых пожеланий.

-
8. Теперь можно сформулировать ответ на вопрос **ЗАЧЕМ** мне сегодняшнее испытание?

Моя большая цель_____

Я сдаю ЕГЭ для того, чтобы ее достичь, а еще чтобы:

1. _____

2. _____

3. _____

ПРАКТИКА 2. ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТРАХ

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.