

Не выгореть и не сорваться: советы педагога-психолога тем, кто готовится к ОГЭ и ЕГЭ

1. Поставить цель.

ЕГЭ и ОГЭ сдают все, но у каждого своя мотивация. Кто-то просто хочет получить аттестат о среднем образовании, кто-то — поступить в нужный вуз или колледж, кто-то хочет доказать себе, что он не зря учился 10 лет и может сдать экзамены на максимальный балл. От цели зависит процесс подготовки, цель помогает двигаться вперед и определяет, сколько сил нужно и можно потратить на подготовку. Но даже если цель ясна и однозначна, лучше ее периодически пересматривать: вы можете разочароваться в вузе, который выбрали, потерять силы или, наоборот, вдохновиться на что-то большее, чем тройка по математике в аттестате.

2. Пообещать себе награду.

Только цели недостаточно: систему мотивации стоит подогреть. Мозг лучше всего работает, если знает, что организм получит в итоге награду. Значит, придумайте и пообещайте ее. Например, договоритесь с родителями о большой покупке или поездке на каникулах. Но лучше, если награда будет несколько, иначе вы перегорите в долгой гонке без подкрепления. Например, пройдите треть материала для подготовки и устройте выходной, причем такой, какой хотите.

Хотите играть без сна в компьютерные игры — играйте, мозгу такие редкие встряски будут только полезны

3. Принимать ошибки.

Даже у самых ответственных из нас подготовка не будет идти гладко. Все мы люди. Какой-то материал сложно усвоить, в понедельник сложно встать и заниматься после выходных. Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать. Будет хорошо, если вы договоритесь с родственниками и друзьями, что не будете ругать друг друга за ошибки, по крайней мере за учебные ошибки при подготовке к экзаменам.

4. Пробовать еще и еще.

Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать — это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель, награда и организованный процесс подготовки.

5. Выстроить режим.

Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Причем время лучше определить самому, найти «сильные часы». Для этого стоит пару недель записывать все виды активности за день и смотреть, в какой момент у вас больше всего энергии на занятия. Конечно, может оказаться, что в это время вы занимаетесь в школе, но, скорее всего, будут и другие «сильные часы». Занимайтесь в это время как можно интенсивнее, а в другие часы делайте более легкие задания.

6. Подготовить место.

Плохо, если вам приходится заниматься каждый раз в разном месте — то на кухне, то в библиотеке, то в школе после уроков. Так тоже можно, но лучше, если ваше пространство будет защищено и все будет лежать на своих местах. Еще важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Иногда кажется, что сил на учебу не хватает из-за лени, а оказывается, что все дело в неправильном стуле.

7. Чередовать приемы.

Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои. Попробуйте изложить материал в формате ролика для тиктока, пересказывайте темы друзьям, рисуйте схемы, составляйте и решайте кроссворды. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

8. Найти сообщников.

Некоторым проще заниматься в паре или группе. С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, давать и получать эмоциональную поддержку. А еще с сообщниками легче переживать трудности — смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.

9. Записывать задачи.

На первых этапах подготовки к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если де

13:52

ржать это только в голове, то там «не поместится» информация, которую нужно понять и запомнить к экзамену.

10. Записывать результаты.

Если вы записываете задачи в ежедневнике или таск-менеджере, то можно просто ставить галочки или помечать их выполненными. Это поможет через месяц сесть и посмотреть, сколько вы уже успели сделать. Во-первых, это поможет понять, идете ли вы в нужном темпе или нужно ускориться.

Во-вторых, это помогает вспомнить, что вы работали, а не просто так тратили свое время.

#### 11. Отдыхать.

Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Это не значит, что вы не можете заниматься в выходные, но вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.

#### 12. Занимайтесь физическими упражнениями.

Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены.

Не обязательно тягать штангу — лучше, наоборот, заниматься танцами, медитировать, выполнять упражнения из йоги

#### 13. Выстраивать границы.

Во время подготовки на вас могут давить учителя или родители. По крайней мере, вам так может казаться. Они это делают не со зла, но вам важнее не понять причины их действия, а защитить себя от лишнего стресса. Если у вас есть близкие доверительные отношения с родителями и учителями, расскажите им о том, что вам сейчас трудно и без их волнений, договоритесь поговорить о важном чуть позже. Если доверительных отношений нет, постарайтесь вежливо уходить от разговора и заниматься своими делами. Родители, скорее всего, постепенно вас поймут.

#### 14. Просить о помощи.

Если вам кажется, что вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем. Если у вас не получается организовать режим дня, попросите друзей или родителей. Если не хватает времени на работу по дому, попросите освободить вас от нее хотя бы частично. Просите совета, слушайте чужой опыт, если вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены (не обязательно школьные) проходили все.