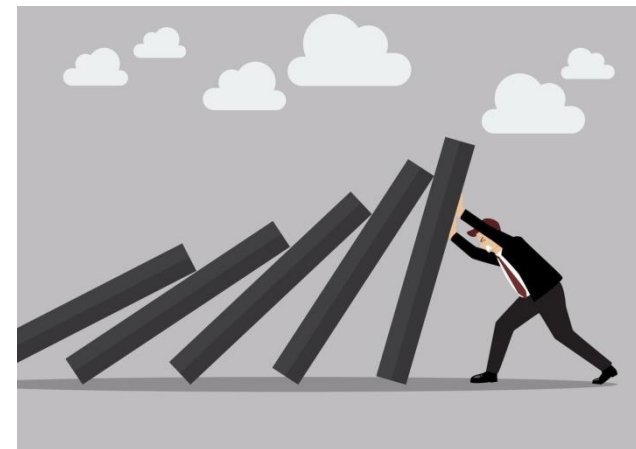


## Главные правила успеха на ОГЭ

1. Помни об ОГЭ, когда учишься, но учись не ради ОГЭ.
2. Учись осмысленно и действуй себе на пользу.
3. Занимайся регулярно: чем чаще ты повторяешь какие-то действия, тем лучше ты их осваиваешь.
4. Тренируйся, пробуй.
5. Когда пройдешь пробные экзамены, подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы. Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ОГЭ. Избавляйся от того, что приводит к ошибкам, и развивай все то, что тебе помогает.
6. Дели подготовку на небольшие выполнимые шаги. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
7. Используй приемы быстрого освоения материала.
8. Освой приемы совладания с волнением.
9. Используй поддержку и опыт взрослых.
10. Избавляйся от «похитителей времени» - блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях.



Если ты понимаешь, что ОГЭ – это важное событие, но никак не можешь заставить себя начать готовиться по-серьезному, может быть, тебе мешает сопротивление.



## Что такое сопротивление и что с ним делать

**Сопротивление** – это психологический механизм, который срабатывает, если ты считаешь, что тебе что-то навязывают, или если ты пытаешься защититься от каких-то неприятных чувств – стыда, вины, страха.

## Соппротивление в подготовке к ОГЭ проявляется в том, что ты:

- ✓ Откладываешь начало подготовки, все время находишь другие дела, чтобы не заниматься.
- ✓ Плохо себя чувствуешь, когда надо начать заниматься.
- ✓ Делаешь все очень медленно.
- ✓ Постоянно отвлекаешься.
- ✓ Забываешь о необходимых шагах, например, пойти на дополнительное занятие, найти пособие, попробовать сделать тест в интернете.

## Причины сопротивления могут быть в том, что:

- ✓ Ты думаешь, что все равно не добьешься успеха.
- ✓ Тебя кто-то пугает, говоря об ОГЭ, давит на твои чувства страха.
- ✓ Ты или кто-то из тех, с кем ты говоришь об ОГЭ, обсуждает только его плохие стороны.
- ✓ Никто не говорит с тобой об ОГЭ в спокойном деловом тоне.
- ✓ Тебя постоянно принуждают заниматься, ты не обладаешь никакой степенью свободы в подготовке.
- ✓ Ты не видишь своих целей, связанных с ОГЭ.
- ✓ Ты очень не хочешь тратить свободное время на подготовку.
- ✓ Ты слишком много думаешь о будущем, и эти мысли плохие.

## Что делать, если это происходит в твоей жизни:

- ✓ Сформулируй свою главную цель в отношении ОГЭ. Что такое «успешно сдать ОГЭ» для тебя? Это может быть любая цель, главное, чтобы она отражала твои истинные чувства и планы.
- ✓ Подумай и произнеси вслух, кому нужен твой успех на ОГЭ.
- ✓ Найди как можно больше информации об ОГЭ, чтобы видеть его с разных сторон.
- ✓ Действуй в настоящем. Представления о будущем могут сильно отвлекать тебя от реальных полезных действий. Не пугай себя, не фантазируй о своих провалах, а вернись в то, что происходит прямо сейчас.
- ✓ Формируй у себя привычку ежедневно добиваться хотя бы крошечного успеха в подготовке. Даже если ты просто что-то читаешь, повторяешь или делаешь 1–2 задания, это уже работает на тебя.



- ✓ Помни **правило «слона можно съесть по кусочкам»**. Ты не справишься сразу с огромной задачей (не «съешь слона» за один раз), но можешь достичь цели, разделяя ее на маленькие этапы, каждый из которых можно выполнить за один день.
- ✓ Помни **правило «сначала лягушка»**. «Лягушка» — это самая противная работа, которую надо сделать. Начинай с нее, иначе сопротивление будет только усиливаться.
- ✓ Дай взрослым увидеть, что ты осмысленно действуешь в области подготовки к ОГЭ. Если ты отлыниваешь, обязательно найдется хоть один взрослый, кто будет на тебя давить, пытаясь помочь тебе. Так что принуждай себя сам(а), помни, что результат без труда невозможен.
- ✓ **Правильно строй свой режим.** Наличие свободного времени зависит от того, умеешь ли ты действовать целенаправленно и быстро, а не от того, готовишься ли ты к ОГЭ. Возьми себе за правило успевать за день сделать то, что нужно, и то, что приятно. Выдели время на подготовку к ОГЭ хотя бы 4 раза в неделю. Начиная заниматься, произнеси вслух свои чувства (например: «Мне очень не хочется, но надо») и приступай к делу. В это время не включай музыку, телевизор, не открывай посторонние сайты в интернете, не сиди в социальных сетях.

**Желаю успеха!**