



Что такое сопротивление и что с ним делать

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

Сопротивление в подготовке к ЕГЭ 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 о ЕГЭ, давит на твои чувства страха.
- ✓ Ты или кто-то из тех, с кем ты говоришь о ЕГЭ, обсуждает только его плохие стороны.
- ✓ Никто не говорит с тобой о ЕГЭ в спокойном деловом тоне.
- ✓ Тебя постоянно принуждают заниматься, ты не обладаешь никакой степенью свободы в подготовке.
- ✓ Ты не видишь своих целей, связанных с ЕГЭ.
- ✓ 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 ЕГЭ. Что такое «успешно сдать ЕГЭ» 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 ЕГЭ.
- ✓ Найди как можно больше информации о ЕГЭ, 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 ЕГЭ.
- ✓ Правильно строй свой режим. Возьми себе за правило успевать за день сделать то, что нужно, и то, что приятно. Начиная заниматься, произнеси вслух свои чувства (например: «Мне очень не хочется, но надо») и приступай к делу.

