

Покори ОГЭ

Как справиться
без стресса
и волнений



Артем Демиденко | ИИ

Артем Демиденко

Покори ОГЭ: Как справиться без стресса и волнений

<https://litres.ru/74415088>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Покори ОГЭ: Как справиться без стресса и волнений» — ваш надежный помощник на пути к успешной сдаче одного из главных школьных экзаменов. Эта книга поможет разобраться в структуре ОГЭ, определить личные сильные и слабые стороны, а главное — научит контролировать тревогу и уверенно проходить подготовку. Вы найдете практические советы по эффективному планированию, запоминанию материала, работе с ошибками и концентрированию внимания. Подробные разборы типовых заданий по русскому, математике, обществознанию и истории России, а также полезные техники мотивации и поддержки помогут системно подойти к обучению. Особое внимание уделено способам использования современных российских образовательных ресурсов и технологий. От планирования недели подготовки до рекомендаций в день экзамена — книга станет вашим личным тренером, позволяя не потерять мотивацию и уверенно двигаться вперед без страха и сомнений. Ваш успех на ОГЭ — это реальность!

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Что такое ОГЭ и как он устроен	5
Определяем свои сильные и слабые стороны	22
Психология экзамена: как не бояться	41
Планирование подготовки: от хаоса к порядку	62
Как учиться, чтобы запоминать надолго	84
Работа с ошибками: учимся на промахах	104
Использование учебных материалов и ресурсов	123
Конец ознакомительного фрагмента.	139

Артем Демиденко Покори ОГЭ: Как справиться без стресса и волнений

Что такое ОГЭ и как он устроен

Иван узнал об ОГЭ не из официального расписания. Вечером Марина открыла родительский чат и прочитала сообщение: «До экзаменов осталось совсем немного. Кто уже выбрал предметы?» Через минуту посыпались ответы, ссылки на пробники и тревожные вопросы: «А если не хватит одного балла?», «Сколько всего заданий?», «Можно ли передать?», «Правда, что в этом году всё усложнили?»

Иван посмотрел на экран и спросил:

— Мам, а ОГЭ — это вообще какой экзамен? Ну, кроме того, что его все боятся.

Вопрос кажется простым, но именно здесь начинается большая часть лишнего напряжения. Пока экзамен выглядит как безразмерная угроза «на несколько часов и на всю жизнь», мозг заполняет неизвестность худшими предположениями. Когда понятны предметы, устройство работы, пра-

вила подсчёта баллов и сроки, ОГЭ превращается не в туман, а в маршрут с известными остановками.

Марина хотела ответить: «Просто хорошо готовься», но вовремя остановилась. Такой совет не объяснял, что именно делать. Позже Ольга Петровна, учительница русского языка, сформулировала точнее:

— Экзамен проверяет не то, насколько сильно ты волнуешься, и не то, можешь ли ты решить всё подряд. Он проверяет конкретные умения по заранее описанной модели. Значит, сначала нужно разобраться с этой моделью.

Это и есть первый поворот в восприятии ОГЭ. Его нельзя «победить» одним рывком, но можно разложить на понятные элементы. Ниже мы соберём такую карту.

Что именно называют ОГЭ

ОГЭ — основной государственный экзамен, который выпускники 9-х классов сдают в рамках государственной итоговой аттестации. Для девятиклассника он выполняет две задачи: подтверждает освоение программы основного общего образования и влияет на возможность продолжить обучение в 10-м профильном классе, колледже или другой образовательной организации.

В разговоре часто смешивают три разных понятия.

ОГЭ — формат экзамена по большинству предметов.

ГИА-9 — вся государственная итоговая аттестация после 9-го класса.

Итоговое собеседование по русскому языку — отдель-

ная процедура, которую проходят до основной письменной части экзамена. Она не заменяет ОГЭ по русскому языку, но без зачёта за собеседование выпускник не допускается к ГИА-9.

Для получения аттестата обычно нужно успешно пройти четыре экзамена: русский язык, математику и ещё два предмета по выбору. Конкретные условия допуска, сроки и порядок проведения утверждаются нормативными документами на соответствующий учебный год, поэтому сведения из старых памяток нельзя автоматически переносить на новый выпуск.

Иван сначала записал в телефон: «ОГЭ = русский + математика». Ольга Петровна попросила добавить вторую строку: «ОГЭ = русский + математика + два выбранных предмета».

— Но я же хочу в профильный класс, — возразил он. — Разве там не смотрят только на математику и русский?

— Смотрят на требования конкретной школы, — ответила учительница. — Для получения аттестата важны обязательные экзамены и выбранные предметы. Для зачисления в профильный класс школа может учитывать результаты по определённым дисциплинам, средний балл аттестата и другие условия, установленные её правилами. Поэтому выбирать предметы только по принципу «этот легче» не стоит.

Практический вывод прост: сначала нужно узнать правила именно той образовательной организации, куда планиру-

ется поступление. Если Иван хочет в физико-математический профиль, ему недостаточно рассуждать о том, какой предмет кажется приятнее. Нужно проверить, какие результаты учитывает школа и какие дисциплины пригодятся для дальнейшего обучения.

Из чего состоит экзаменационный день

Обычно экзамен начинается не в тот момент, когда ученик получает бланк. Сначала участники приходят в пункт проведения экзамена, проходят проверку документов и распределяются по аудиториям. С собой разрешают брать только те предметы и материалы, которые предусмотрены правилами для конкретного экзамена. Телефон, смарт-часы, наушники и другие средства связи в аудиторию приносить нельзя. Перечень разрешённых принадлежностей зависит от предмета: где-то нужны линейка или непрограммируемый калькулятор, а где-то дополнительные материалы не предусмотрены.

В аудитории организатор объясняет правила, выдаёт экзаменационные материалы и фиксирует время начала и окончания работы. Ответы записывают на бланках, а по некоторым предметам используют компьютерные технологии или специальные формы. Поэтому полезно заранее тренироваться не только решать задания, но и переносить ответы в нужный формат.

ОГЭ состоит не из одного типа задач. В работе могут встретиться задания с кратким и развёрнутым ответом, текст

для чтения, изложение, сочинение, практические ситуации, таблицы и схемы. За каждый элемент начисляются первичные баллы. Затем результат по установленной шкале переводится в отметку.

Слово «первичный» означает балл, который ученик получает непосредственно за выполненное задание в соответствии с критериями. За один ответ можно получить один балл, а за развёрнутое решение — несколько. Максимальное количество первичных баллов различается по предметам. Поэтому фраза «у меня 20 баллов» сама по себе ничего не говорит: нужно уточнить, по какому предмету они получены, каков был максимум и во что этот результат переводится.

Именно поэтому тревожные разговоры в чатах часто вводят в заблуждение.

— Я набрал 18 баллов. Это пятёрка? — спросил Иван после пробной работы по русскому языку.

— Сначала посмотри, сколько баллов можно было получить всего, — сказала Ольга Петровна. — Потом проверь шкалу перевода и критерии именно для этого года. Нельзя сравнивать русский язык с математикой по одному числу.

Основные предметы

Русский язык

Работа по русскому языку проверяет не только знание правил. В ней есть задания на понимание текста, языковой анализ, грамотность и создание собственного высказывания.

Традиционно экзаменационная работа включает сжатое изложение, задания с кратким ответом и сочинение-рассуждение по предложенному материалу.

В изложении проверяется умение понять основное содержание текста, сохранить его смысл и передать информацию сжато. Недостаточно почти дословно переписать услышанное. Нужно выделить микротемы, убрать второстепенные детали, объединить близкие мысли и написать связный текст.

В тестовой части важны не только знание правил, но и внимательное чтение условия. Ошибка часто возникает не потому, что ученик «не знает русский», а потому, что отвечает на другой вопрос: ищет грамматическую основу вместо средства выразительности, выбирает неверное объяснение знака препинания или не замечает ограничение в формулировке.

Сочинение требует опоры на текст и соблюдения критериев. Общая фраза вроде «автор хотел сказать, что нужно быть добрым» не заменяет объяснение проблемы, комментарий и собственное рассуждение. При проверке учитываются содержание, аргументация, логика, речевое оформление и грамотность.

Математика

ОГЭ по математике объединяет алгебру и геометрию. Это важная особенность: можно уверенно решать линейные уравнения и при этом потерять баллы на геометрических за-

дачах, если откладывать их до последней недели.

В работе есть задания с кратким ответом и задания, решение которых нужно записать подробно. В первой части особенно важны вычислительная аккуратность, умение работать с процентами, графиками, функциями, вероятностью, текстовыми задачами и практическими ситуациями. Во второй части проверяется не только итоговое число, но и ход рассуждений. Если там, где требуется решение, записать лишь ответ, часть баллов можно потерять.

На экзамене разрешены отдельные справочные материалы и инструменты, предусмотренные регламентом. Конкретный перечень нужно проверить в официальной спецификации текущего года, а не вспоминать по рассказам старшего брата или старому видео.

Предметы по выбору

Два дополнительных предмета выбирают заранее. Среди вариантов обычно есть обществознание, физика, химия, биология, география, история, литература, информатика и иностранный язык. Формат экзамена по каждому из них различается.

Обществознание требует работы с понятиями, текстом и социальными ситуациями. В физике важны формулы, единицы измерения и последовательность решения. В химии встречаются задания на свойства веществ, уравнения реакций и работу с таблицами. Биология проверяет понимание процессов и систем, а не только запоминание терминов. В

географии нужно уметь читать карты, статистические материалы и объяснять закономерности.

Информатика может включать задания, выполняемые на компьютере, но состав и организация работы зависят от действующей модели проведения. Иностранный язык включает письменную и устную части. В литературе оцениваются знание произведений, понимание текста и качество аргументации.

Выбор предмета лучше связывать не с одним удачным уроком и не с мнением одноклассников, а с тремя обстоятельствами:

1. Какие дисциплины нужны для дальнейшего образовательного маршрута.
2. Какая база уже есть и сколько времени потребуется, чтобы закрыть пробелы.
3. Как устроена работа и подходит ли ученику её формат.

Если предмет нужен для профильного класса, он получает приоритет. Если предмет не нужен, но кажется лёгким, сначала стоит решить диагностический вариант и оценить не впечатление, а реальный результат.

Баллы и критерии: почему правильный ответ не всегда равен высокой отметке

Однажды Иван решил десять заданий по математике и получил восемь правильных ответов. Он был уверен, что результат неплохой. Но в работе, которую дала учительница, несколько заданий стоили больше одного балла, а в одном

из развёрнутых решений правильный ответ не был подтверждён ходом рассуждений.

— Я же написал правильное число, — сказал он.

— В некоторых заданиях проверяется не только число, — объяснила Ольга Петровна. — Экзаменатор должен увидеть, как ты пришёл к результату. Если в критериях предусмотрены этапы решения, отсутствие записи может стоить баллов.

Критерии описывают, за что именно начисляется каждый балл. В русском языке проверяющий смотрит, раскрыта ли проблема, приведены ли нужные примеры, объяснена ли связь между ними, соблюдены ли нормы речи и грамотности. В математике оцениваются корректность преобразований, обоснованность ответа и наличие необходимых шагов. В других предметах действуют свои требования: где-то важна последовательность эксперимента, где-то — объяснение исторического факта или интерпретация текста.

Отметка формируется не напрямую из процента правильных ответов. Сначала работа получает первичный балл, затем он переводится в отметку по шкале, которая может закрепляться рекомендациями и региональными решениями. Минимальный балл для признания результата удовлетворительным тоже зависит от предмета.

В 2024 году, например, ориентиры минимальных результатов по основным предметам различались: для русского языка требовалось набрать не менее 15 первичных баллов, для математики — не менее 8, для обществознания — 14,

для физики — 11, для химии — 10, для биологии — 13, для географии — 12, для информатики — 5, для истории — 11, для литературы — 16, для иностранного языка — 29. Эти значения нельзя считать постоянной таблицей: в новом учебном году нужно сверяться с актуальными документами.

В математике есть дополнительная деталь: общий минимальный результат должен включать баллы за алгебру и геометрию в установленной пропорции. Поэтому восемь баллов, полученных только на знакомых алгебраических заданиях, не обязательно решают задачу.

Отсюда следуют два правила подготовки.

Во-первых, после пробника нужно смотреть не только на итоговую отметку, но и на потерянные первичные баллы. Ошибка в простом задании и незавершённое решение сложной задачи требуют разных способов работы.

Во-вторых, необходимо тренироваться по критериям. Если ученик пишет сочинение, он должен понимать, какие элементы ожидает увидеть проверяющий. Если решает задачу с развёрнутым ответом, нужно привыкнуть фиксировать решение полностью, а не оставлять его «в голове».

Сроки: экзамен начинается раньше даты в расписании

Для семьи Ивана главным ориентиром стала дата первого экзамена. Но у ОГЭ есть несколько важных временных точек.

Осенью девятиклассник выбирает предметы по выбору

и подаёт заявление в установленном порядке. Точный срок и место подачи нужно уточнять в школе. Обычно заявление оформляют через образовательную организацию, а не по личной инициативе ученика в случайном учреждении.

До допуска к экзаменам необходимо получить зачёт за итоговое собеседование по русскому языку. Основной срок его проведения приходится на февраль, также предусмотрены дополнительные даты. Если ученик получает незачёт или не приходит по уважительной причине, возможность пройти собеседование повторно определяется установленным порядком.

Затем наступают досрочный, основной и дополнительный периоды сдачи. В основной период экзамены обычно проходят в конце мая и в июне. В 2024 году первые экзамены основного периода состоялись 24 мая, а русский язык и математика были разведены по разным датам. Предметы по выбору сдавались в другие экзаменационные дни. Дополнительный период использовался для отдельных категорий выпускников и пересдач в предусмотренных случаях.

Записать стоит не только дату экзамена. Полезно держать под рукой четыре сведения:

срок подачи заявления на выбор предметов;

дату итогового собеседования;

даты основных экзаменов;

сроки ознакомления с результатами и возможной пересдачи.

Результаты появляются не сразу после выхода из аудитории. Работы проходят проверку, затем сведения передаются в образовательную организацию или публикуются способом, установленным региональными органами образования. Порядок подачи апелляции, сроки и форма обращения также регулируются официальными правилами. Если ученик считает, что процедура была нарушена или работа проверена с ошибкой, действовать нужно быстро: срок обращения ограничен.

Проверка реальности

Откройте школьное объявление или официальный ресурс регионального органа управления образованием и найдите пять сведений:

1. Какие четыре экзамена сдаёт ваш выпуск.
2. Когда подаётся заявление на предметы по выбору.
3. Когда проходит итоговое собеседование.
4. Где публикуются расписание и результаты.
5. Как школа информирует о пересдаче и апелляции.

Если хотя бы два ответа приходится угадывать, экзамен пока существует для вас как слухи, а не как план. Не нужно запоминать всё сразу. Достаточно перенести даты и ссылки в календарь, а затем раз в неделю проверять изменения.

Что было особенного в 2024 году

2024 год часто обсуждали так, будто ОГЭ полностью изменился. На практике изменения обычно затрагивают отдельные предметы: корректируются задания, формулиров-

ки, критерии, порядок выполнения или максимальный балл. Поэтому фраза «всё стало по-новому» почти бесполезна, пока не указано, о каком предмете и каком элементе работы идёт речь.

Надёжными источниками для подготовки служат демоверсия, спецификация и кодификатор Федерального института педагогических измерений, а также официальные документы, опубликованные органами образования. Демоверсия показывает примеры заданий. Спецификация объясняет структуру работы, время, количество заданий и систему оценивания. Кодификатор перечисляет проверяемые темы и умения.

В 2024 году выпускникам особенно важно было не переносить в подготовку случайные материалы прошлых лет без проверки. Например, в старом варианте могла использоваться другая формулировка задания, и ученик тратил время на тип, который уже не соответствовал действующей модели. Это не значит, что старые задания бесполезны: они помогают отрабатывать темы, но главным ориентиром остаются материалы текущего года.

Полезно действовать в такой последовательности.

Если вы выбираете предмет, сначала изучите его действующую спецификацию.

Если хотите понять уровень заданий, откройте демоверсию.

Если не знаете, какие темы повторять, обратитесь к коди-

фикатору.

Если встретили противоречивый совет в чате, сверьте его с официальными материалами и уточните у школьного учителя.

Если изменилось расписание, ориентируйтесь не на пересланное сообщение, а на официальное объявление.

Эта схема работает и после 2024 года, хотя конкретные цифры и формулировки могут измениться.

Три бытовые ситуации, в которых теряются баллы

Первая ситуация: «Я всё решил, но не успел перенести ответы».

Ученик оставляет часть ответов в черновике или заполняет бланк в последние минуты. Черновик не проверяется как итоговая работа. Решение простое: на тренировках заранее распределять время и оставлять десять–пятнадцать минут на перенос ответов и проверку.

Вторая ситуация: «Я не знал, что можно взять».

Участник приносит запрещённое устройство или забывает разрешённый инструмент. Из-за этого суeta начинается ещё до работы. За несколько дней до экзамена нужно проверить перечень разрешённых принадлежностей по конкретному предмету и собрать их отдельно. Телефон следует оставить вне аудитории в соответствии с инструкцией организаторов.

Третья ситуация: «Я выбрал предмет с друзьями, а потом пожалел».

Друзья выбирают обществознание, потому что «его все сдают». Ученик присоединяется, хотя планирует техническое направление и почти не готов к работе с обществоведческими понятиями. Решение — сравнить требования будущего профиля, результаты собственной диагностики и формат экзамена. Совместная подготовка полезна, но выбор предмета нельзя делегировать компании.

Разговор, который помогает, а не усиливает тревогу

Марина часто спрашивала Ивана: «Ты готов?», «Почему не занимаешься?», «Сколько заданий сделал?» Каждый вопрос звучал как проверка, и Иван отвечал коротко: «Нормально». После разговора с Ольгой Петровной Марина изменила формулировки.

Вместо «Ты опять ничего не учил?» она стала говорить:

— Давай сегодня не будем обсуждать весь экзамен. Выбери один блок: изложение или задания по орфографии. Сколько времени тебе нужно?

Вместо «Ты точно сдашь?»:

— Что сейчас известно о формате, а что пока непонятно?

Вместо «У тебя мало баллов»:

— В какой части потерялись баллы и какое действие вернёт хотя бы один из них?

Такие реплики переводят разговор с оценки личности на конкретную задачу. «Я плохо сдаю математику» превраща-

ется в «я теряю баллы в задачах на проценты и геометрии». «Русский ужасный» — в «мне нужно научиться сжимать текст и проверять запятые». С проблемой, у которой есть название, уже можно работать.

Небольшое упражнение: карта экзамена Ивана

Возьмите лист и разделите его на четыре части.

В первой запишите обязательные предметы: русский язык и математику.

Во второй — два выбранных предмета или варианты, между которыми ещё предстоит решить.

В третьей укажите формат каждого экзамена: есть ли изложение, сочинение, устная или компьютерная часть, задачи с развёрнутым ответом, разрешённые материалы.

В четвёртой запишите не отметку, а ближайший проверяемый результат. Например: «решить вариант по математике за отведённое время», «написать изложение по критериям», «узнать требования профильного класса».

После этого задайте себе условный вопрос.

Если я уже знаю предметы и даты, следующий шаг — диагностика по каждому предмету.

Если предметы выбраны, но непонятно, как оценивается работа, следующий шаг — изучить спецификацию и критерии.

Если я знаю формат, но теряю баллы из-за времени, следующий шаг — решать вариант с таймером.

Если я не понимаю, какой предмет выбрать, следующий

шаг — проверить требования будущего обучения и выполнить по одному диагностическому варианту.

Если я боюсь пересдачи, апелляции или допуска, следующий шаг — обсудить процедуру с классным руководителем или ответственным за ГИА в школе, а не собирать слухи в чате.

Эта карта не заменяет подготовку, но делает её адресной. Ивану не нужно «готовиться к ОГЭ вообще». Ему нужно разобраться с двумя обязательными экзаменами, выбрать дополнительные предметы, узнать требования профильного класса и увидеть, где именно теряются баллы.

ОГЭ не становится легче от того, что его называют простым. Он становится управляемее, когда известны правила: четыре экзамена для большинства выпускников, различия между обязательными предметами и предметами по выбору, первичные баллы и критерии, официальные сроки, особенности конкретной модели работы. В 2024 году этот принцип был особенно заметен: изменения нужно было искать не в тревожных пересказах, а в документах по каждому предмету.

Теперь у Ивана есть не обещание, что волнение исчезнет, а более полезная опора — понятная карта. Следующий вопрос звучит уже не «смогу ли я сдать?», а «какие умения у меня есть и какие требуют работы?» С него начинается честная диагностика сильных и слабых сторон.

Определяем свои сильные и слабые стороны

Когда Иван открыл пробный вариант по математике, он сначала посмотрел не на задания, а на время в верхнем углу листа. До конца работы оставалось сорок минут. Иван решил, что уже опоздал, начал торопиться, пропустил условие во второй части и получил результат ниже ожидаемого.

Дома Марина спросила:

— Ты же говорил, что математика у тебя получается. Что случилось?

Иван пожал плечами:

— Наверное, я просто не знаю математику.

Это был быстрый, но неточный вывод. Один результат мог объясняться сразу несколькими причинами: часть формул Иван действительно не повторил, несколько заданий решил правильно, но потерял время в начале работы, а одну ошибку допустил из-за невнимательности. Если назвать всё это одним словом — «не умею», подготовка быстро превращается в беспорядочное повторение.

ОГЭ устроен по понятной структуре: у каждого предмета есть определённые типы заданий, критерии и требования. Теперь важно сделать следующий шаг — увидеть не экзамен вообще, а собственную точку старта. Какие задания уже да-

ются? Где не хватает знаний? Что мешает показать результат: пробел, низкая скорость, тревога, усталость или неудачный способ подготовки?

Сильные и слабые стороны — не ярлыки и не характеристика личности. Это рабочая карта подготовки. Она нужна не для того, чтобы вынести себе приговор, а чтобы перестать тратить одинаковое количество сил на всё подряд.

Мифы, которые мешают диагностике

Миф первый: «Если я ошибся, значит, я не способен к этому предмету».

Ошибка говорит только о том, что в конкретном задании возникло затруднение. Чтобы понять его причину, нужно разобраться, что именно произошло. Ученик мог не знать правило, неверно понять формулировку, перепутать шаги решения, поторопиться или не проверить ответ. Для каждой причины нужен свой способ работы.

Миф второй: «Сильная сторона — это то, что получается без подготовки».

На экзамене даже хороший навык требует тренировки. Иван легко находил грамматическую основу в простых предложениях, но терялся в сложных конструкциях. Его сильной стороной был не «русский язык вообще», а конкретное умение, которое уже можно было развивать. Сильная сторона — это участок, где есть опора: знание, навык, привычка проверять себя или способность сохранять рабочий темп.

Миф третий: «Сначала нужно исправить все слабости, а

сильными сторонами можно заняться потом».

Если всё время смотреть только на провалы, подготовка начинает ассоциироваться с неудачей. Сильные стороны нужны не для самолюбования, а для опоры. С их помощью можно набрать стабильные баллы, вернуть уверенность и освоить соседние темы. Например, ученик хорошо понимает текст, но плохо пишет сжатое изложение. Умение выделять главную мысль станет основой для работы со структурой изложения.

Миф четвёртый: «Учитель и так знает, что у меня не получается».

Учитель видит работу ученика, но не всегда понимает, почему тот ошибся. Один и тот же неверный ответ может быть следствием разных причин. Кроме того, на уроке ученик часто ведёт себя иначе, чем во время самостоятельной работы: боится поднять руку, стесняется переспросить, скрывает непонимание за молчанием. Поэтому обратную связь нужно запрашивать конкретно.

Миф пятый: «Если мне удобнее заниматься поздно вечером или под музыку, значит, я просто ленивый».

Предпочтения не равны дисциплине. Один человек лучше работает короткими подходами по двадцать пять минут, другой выдерживает час. Кто-то запоминает материал через запись от руки, кто-то — через объяснение вслух. Но любое удобство нужно проверять результатом. Если музыка отвлекает и ошибок становится больше, от неё стоит отказаться.

Если короткие занятия помогают сохранять концентрацию и регулярно выполнять план, это рабочий формат.

Правильная модель: не «какой я ученик», а «что именно происходит в конкретной задаче»

Фраза «я слаб в математике» слишком широкая, чтобы помочь. Её нужно заменить более точным описанием:

«Я уверенно решаю линейные уравнения, но путаюсь в задачах на проценты».

«Я понимаю текст по русскому языку, но теряю баллы при написании сжатого изложения».

«Я знаю правило, но ошибаюсь, когда нужно применить его в незнакомой формулировке».

«Я решаю задания дома, но на контрольной начинаю спешить после первой ошибки».

Такие формулировки сразу подсказывают дальнейшие действия. В первом случае нужны задачи на проценты и разбор типовых моделей. Во втором — тренировка выделения микротем и языковых приёмов сжатия. В третьем — задания на перенос знания в новый контекст. В четвёртом — отдельная работа с темпом и поведением во время проверки.

Для диагностики полезно разделять четыре уровня.

Первый уровень — знания. Ты не помнишь правило, формулу, определение или порядок действий.

Второй уровень — применение. Ты знаешь материал, но не распознаёшь, когда его использовать, или не можешь

пройти решение по шагам.

Третий уровень — организация работы. Ты умеешь решать задачу, но теряешь время, пропускаешь часть условия, не проверяешь ответ или не распределяешь силы.

Четвёртый уровень — состояние. Тревога, усталость, напряжение или страх ошибки мешают использовать уже имеющиеся знания.

Эти уровни могут пересекаться. Иван, например, не повторил формулу площади трапеции, а затем ещё и поторопился. В его работе проявились и пробел в знаниях, и проблема с темпом. Если просто дать ему больше вариантов, но не повторить формулу и не изменить порядок работы, результат будет по-прежнему колебаться.

Первый проход: прогноз до проверки

Начинать диагностику лучше не с чужой оценки, а со своего прогноза. Возьми небольшой блок заданий по предмету или вариант, который можно выполнить за разумное время. Перед началом поставь рядом с каждым разделом условную отметку:

«получится уверенно»;

«получится, если спокойно подумаю»;

«скорее всего, будет трудно».

Не нужно долго размышлять. Цель — зафиксировать представление о себе до выполнения работы. Затем реши задания в условиях, максимально похожих на экзаменационные: без подсказок, с ограничением времени, с отдельным

листом для черновика.

После проверки сравни ожидание с результатом. Здесь возможны три важных случая.

Ты ожидал успеха и решил правильно. Это подтверждённая опора.

Ты ожидал, что будет трудно, но справился. Значит, проблема может быть не в знаниях, а в заниженной самооценке или страхе перед определённым типом задания.

Ты рассчитывал на успех, но ошибся. Здесь нужно не ругать себя, а искать скрытую причину: пробел, невнимательность, неверную стратегию или переоценку автоматизма.

Иван перед пробным вариантом поставил напротив заданий на проценты «будет трудно», напротив уравнений — «уверенно», напротив геометрии — «если спокойно подумаю». Результат оказался неожиданным: два задания по геометрии он решил правильно, а в уравнениях допустил ошибку при переносе числа через знак равенства.

Так выяснилось, что его представление о сильных и слабых местах было неточным. Он считал себя уверенным в уравнениях, потому что дома решал знакомые примеры. На проверочной работе формулировка была другой, и привычный алгоритм перестал срабатывать автоматически.

Разбор прошлых контрольных: работа с фактами, а не с впечатлением

В школьной тетради обычно достаточно материала для диагностики: контрольные, самостоятельные, проверочные

работы, пробные варианты. Не нужно пересматривать всё за учебный год. Возьми три последние работы по одному предмету, особенно те, где результаты заметно различались.

На каждой работе отметь не только количество ошибок, но и их тип. Можно использовать четыре обозначения:

З — не хватило знания;

П — ошибка в применении;

В — невнимательность или нарушение порядка действий;

С — состояние: спешка, усталость, растерянность, потеря концентрации.

Не ставь «С» вместо любого неприятного результата. Это не оправдание, а рабочая гипотеза. Если ученик регулярно ошибается в одном правиле даже в спокойной домашней обстановке, вероятнее всего, нужно повторить материал. Если дома он решает правильно, а на контрольной начинает пропускать строки и не успевает, причина может быть связана с организацией работы или напряжением.

Разбор одной ошибки должен выглядеть примерно так:

«В задании на орфографический анализ я выбрал неверный вариант. Правило знал, но не проверил безударную гласную. Причина — не отсутствие знания, а пропуск шага. На следующей тренировке сначала буду подчёркивать место проверки, а затем выбирать ответ».

Или так:

«В задаче на движение я использовал формулу скорости, но не перевёл минуты в часы. Причина — смешение единиц измерения. Мне нужен короткий алгоритм проверки единиц перед вычислением».

После разбора собери повторяющиеся причины. Если в трёх работах встречается одна и та же ошибка, это уже не случайность. Но и здесь важно назвать её точно. Не «невнимательность вообще», а «не проверяю единицы», «не выделяю грамматическую основу», «не перечитываю вопрос перед записью ответа».

Возможна и другая картина: ошибки разные, но все появляются в конце работы. Тогда общим фактором может быть усталость или неправильное распределение времени. Если ошибки сосредоточены в одном типе заданий, вероятнее всего, нужна тематическая отработка.

Разговор с учителем: как получить полезную обратную связь

Обычно ученик спрашивает:

— Что мне повторить?

Учитель отвечает:

— Повтори правила и решай больше заданий.

Такой разговор редко даёт понятный маршрут. Чтобы получить точную обратную связь, нужно принести конкретный материал и спросить о наблюдаемом действии.

Например:

«Ольга Петровна, я посмотрел три последние работы. В

каждой теряю баллы в заданиях на постановку знаков препинания. Можете сказать, у меня проблема в знании правил или я не умею разбирать структуру предложения?»

Или:

«Я решаю дома почти без ошибок, но на контрольной не успеваю. Посмотрите, на каком этапе я теряю время: при чтении условия, вычислениях или проверке?»

Так учителю проще ответить предметно. Он может увидеть, что ученик знает правила, но не умеет находить грамматические основы, либо что решение верное, но запись слишком медленная и перегруженная.

Ольга Петровна просмотрела работы Ивана и сказала:

— Ты часто называешь причиной незнание правила, но в двух из трёх случаев правило у тебя записано верно. Ошибка возникает раньше: ты не выделяешь главное слово в конструкции и начинаешь выбирать вариант наугад.

— Значит, мне нужно просто больше диктантов?

— Не совсем. Сначала тебе нужно научиться видеть конструкцию. Давай возьмём пять предложений и в каждом сначала обозначим основу и зависимые слова. Только после этого будем выбирать знак.

Этот разговор изменил задачу. Иван собирался механически решать больше вариантов, хотя ему требовался промежуточный навык анализа предложения. Обратная связь оказалась полезной не потому, что учитель назвал его слабое

место, а потому, что показала, на каком этапе нарушается последовательность действий.

Если учитель занят, можно заранее написать короткую записку или сообщение в школьном электронном журнале, если такая возможность используется в вашей школе:

«Я разобрал две работы и заметил повторяющуюся ошибку в задачах на проценты. Подскажите, пожалуйста, что мне проверить сначала: понимание условия, составление пропорции или вычисления? Я принесу решение с пометками».

Родитель тоже может помочь, но не должен подменять диагностику контролем. В разговоре Марины с Иваном сначала звучало давление:

— Ты опять занимался всего полчаса. Так ОГЭ не сдашь.

После разбора работ она изменила вопрос:

— В какой части задания тебе было легче всего? Где ты остановился не потому, что не знал, а потому, что растерялся?

Иван смог ответить конкретно. Он понимал, как решать знакомые уравнения, но терял уверенность, когда в условии появлялись дроби. Марина перестала измерять подготовку только временем за столом. Они договорились смотреть на результат тренировки: сколько заданий выполнено, какие ошибки повторились и что будет сделано на следующем занятии.

Личные предпочтения в учёбе: не каприз, а данные для настройки

Один ученик начинает с правила и только потом решает задания. Другой сначала смотрит на пример, пытается объяснить ход решения и лишь после этого формулирует правило. Кто-то лучше запоминает, когда проговаривает материал вслух, кто-то — когда записывает от руки. Эти различия не делают один способ правильным, а другой неправильным.

Но предпочтение нужно отделять от привычки избегать трудного. «Мне нравится смотреть разборы» ещё не значит, что материал усвоен. Проверка появляется только тогда, когда ученик закрывает объяснение и самостоятельно выполняет похожее задание.

Попробуй в течение недели сравнить два формата работы с одной небольшой темой. Например, при подготовке к русскому языку:

в первый день прочитай краткое правило, составь три собственных примера и реши пять заданий;

во второй день посмотри на пять готовых примеров, объясни каждый вслух и реши пять новых заданий;

в третий день выполни мини-блок без предварительного повторения и сравни не только количество правильных ответов, но и затраченное время, усталость и число подсказок.

Так выяснится не абстрактный «мой стиль обучения», а конкретное рабочее решение: при каком формате ты быстрее переходишь от понимания к самостоятельному выполнению.

Иван обнаружил, что перечитывание параграфа почти не

помогало. Он узнавал правило глазами, но не применял его в задаче. Зато после короткого объяснения вслух и трёх собственных примеров ошибок становилось меньше. Это не означало, что ему нужно всё время заниматься только устно. Для подготовки к ОГЭ по-прежнему требовалась письменная практика, но объяснение вслух стало хорошим первым шагом.

Учитывай и условия. Если после школы ты приходишь домой голодным и раздражённым, сложная геометрия в это время будет казаться слабым местом даже при нормальных знаниях. Если вечером внимание рассеивается, не ставь на этот период самый трудный блок. Простые задания можно оставить на конец занятия, а новую тему изучать тогда, когда голова работает лучше.

Пошаговый эксперимент на одной неделе

Теперь собери диагностику в короткий эксперимент. Он не требует длинных анкет и не должен превращаться в ещё один источник тревоги.

В первый день выбери один предмет и один ограниченный раздел. Не бери весь учебник и не пытайся за вечер «проверить себя полностью». Выполни небольшой блок заданий разной сложности. Перед началом запиши прогноз: что будет легко, что потребует усилий, где ожидается провал.

Во второй день проверь работу не только по ответам. Для каждой ошибки напиши одну фразу о причине. Если причина пока неясна, так и запиши: «нужно уточнить». Не приду-

мывай объяснение лишь бы заполнить лист.

В третий день выбери три наиболее частые ошибки и обсуди их с учителем или взрослым, который может посмотреть решение. Задай вопрос не «почему у меня плохая оценка», а «на каком шаге решение пошло не туда».

В четвёртый день повтори только один небольшой тип задания. Сначала выполни два примера с подсказкой-алгоритмом, затем два без неё. Сравни, что изменилось.

В пятый день проведи повторную мини-проверку с ограничением времени. Твоя задача — не получить идеальный результат, а увидеть, сохранилась ли ошибка и что на неё влияет.

В конце недели оформи результат в трёх списках.

Мои опоры:

«понимаю смысл текста»;

«умею составлять уравнение по условию»;

«не боюсь задавать вопрос учителю»;

«могу долго работать, если заранее вижу порядок шагов».

Мои зоны роста:

«не различаю типы задач на проценты»;

«путаю этапы пунктуационного разбора»;

«теряю время на первых сложных заданиях»;

«не проверяю вычисления».

Мои ближайшие действия:

«разобрать четыре задачи каждого типа»;

«составить карточку из трёх шагов»;

«на пробной работе пропускать задание, если за две минуты не появился ход решения»;

«оставлять последние десять минут на проверку».

Формулировки должны описывать действие, а не личность. «Я невнимательный» не подсказывает, что делать. «Я не проверяю знак перед окончательной записью» уже превращается в задачу.

Типичные сбои во время диагностики

Первый сбой — проверять только оценку. Оценка показывает итог, но не объясняет, из чего он сложился. Две работы на одну и ту же отметку могут требовать совершенно разной подготовки: в одной ученик потерял баллы на нескольких сложных заданиях, в другой — на простых из-за спешки.

Второй сбой — разбирать только неправильные ответы. Правильные решения тоже нужно смотреть. Иногда ученик угадал, воспользовался случайным способом или решил задание с большим количеством лишних действий. Такой результат пока нельзя считать устойчивой сильной стороной. Пометь его как «получается, но нужно закрепить».

Третий сбой — превращать каждую ошибку в новую тему для изучения. После контрольной легко составить огромный список: дроби, корни, проценты, графики, уравнения, геометрия. Но если начать заниматься всем сразу, ни один навык не станет устойчивым. Выбери один-два повторяющихся сбоя и работай с ними до заметного улучшения.

Четвёртый сбой — принимать чужую оценку за собствен-

ную правду. Если одноклассник говорит: «Ты гуманитарий, математика не твоя», это не диагностика. Если взрослый говорит: «Ты просто ленишься», это тоже не анализ причины. Чужие слова можно учитывать как сигнал, но проверять их нужно по работам и наблюдаемым действиям.

Пятый сбой — анализировать себя только в спокойной домашней обстановке. ОГЭ потребует работать в определённых условиях: с ограниченным временем, без привычных подсказок, рядом с другими участниками. Поэтому хотя бы часть тренировок должна проходить с таймером и в последовательности, близкой к экзаменационной. Если дома всё получается, а на пробнике нет, исследовать нужно не только знания, но и состояние.

Шестой сбой — использовать диагностику как повод отложить настоящую подготовку. Можно неделю составлять списки сильных сторон, но не выполнить ни одного задания. Диагностика ценна только тогда, когда заканчивается конкретным действием: разобрать тему, решить блок, спросить учителя, изменить порядок работы.

Живой разбор: почему Иван перестал готовиться «наугад»

В начале недели Иван сказал Марине:

— Я буду каждый день решать вариант целиком. Тогда точно станет лучше.

Марина спросила:

— А что именно ты хочешь улучшить?

Он не смог ответить. Полный вариант казался серьёзной работой, но после него Иван видел только итоговый балл и несколько красных исправлений. На следующий день они договорились провести эксперимент.

Иван выполнил короткий блок по математике. Перед началом он предположил, что легко справится с линейными уравнениями, а в геометрии потеряет почти все баллы. Проверка показала обратное: из четырёх уравнений он ошибся в одном из-за знака, а две геометрические задачи решил верно, потому что внимательно нарисовал схему.

При разборе он сначала написал: «Ошибка в уравнении — не знаю тему». Затем перечитал решение и увидел, что формулу и порядок действий помнил. Ольга Петровна, посмотрев работу, подтвердила:

— Здесь не пробел в теме. Ты сделал перенос числа устно, а потом записал знак наоборот. Попробуй каждый переход писать отдельной строкой.

На следующей тренировке Иван решил пять похожих уравнений. В первых двух использовал подсказку «один переход — одна строка», в следующих трёх работал самостоятельно. Все пять ответов оказались правильными, но времени ушло больше, чем раньше. Это тоже была полезная информация: точность выросла, скорость пока требовала тренировки.

С геометрией обнаружилась другая деталь. Иван считал её слабой стороной, потому что боялся задач, где нельзя сразу

увидеть формулу. Но рисунок помогал ему удерживать условие. Значит, его ресурсом было умение визуализировать задачу, а зоной роста — перевод текста в схему. Он записал новое действие: «Перед формулой делать рисунок и подписывать на нём известные величины».

С русским языком ситуация оказалась третьей. Иван хорошо понимал содержание текста и мог пересказать его, но в сжатом изложении записывал почти всё подряд. Ольга Петровна сказала:

— Ты слышишь текст, но пока не отделяешь главное от подробностей. Давай сначала назовём микротемы каждого абзаца, а затем выберем, что можно убрать.

Иван снова увидел разницу между знанием и навыком. Он не был «слабым в изложении» целиком. Ему требовалась тренировка конкретной операции — выделения главной информации и сжатия второстепенной.

К концу недели его карта выглядела так:

«Опоры: понимаю содержание текста; умею строить простую схему; не бросаю задачу после первой ошибки; могу работать по пошаговому алгоритму».

«Зоны роста: проверка знаков в уравнениях; перевод условия геометрической задачи в рисунок; выделение микротем в изложении; распределение времени между заданиями».

«Следующие действия: десять уравнений с обязательной записью каждого перехода; пять геометрических задач со

схемой; три коротких упражнения на микротемы; одна тренировка с таймером и пропуском задания, которое задерживает больше двух минут».

Самое заметное изменение произошло не в оценке, а в языке, которым Иван описывал трудности. Вместо «я ничего не умею» появились конкретные наблюдения: «знаю, но не применяю», «решаю, но медленно», «понимаю, но не оформляю», «теряюсь, когда нарушается привычный вид задания». Такой язык снижает ощущение беспомощности, потому что каждая формулировка допускает действие.

Что взять с собой после этой главы

После диагностики у тебя должен остаться не общий вывод о себе, а небольшой рабочий лист. Проверь его перед началом следующей недели:

1. Я знаю две-три сильные стороны, подтверждённые выполненными заданиями.
2. Я назвал зоны роста через конкретные действия, а не через свойства личности.
3. Я разобрал хотя бы три прошлые ошибки и указал их причины.
4. Я получил от учителя или другого компетентного взрослого обратную связь по одному сложному месту.
5. Я выяснил, какой формат занятий помогает мне переходить от объяснения к самостоятельному решению.
6. Я учёл условия, в которых моя продуктивность снижается: время суток, усталость, шум, спешка, тревога.

7. Для каждой зоны роста у меня есть ближайшее действие, которое можно выполнить за одну-две тренировки.

Если какой-то пункт пока не выполнен, это не провал диагностики. Он просто показывает, что карту ещё нужно уточнить. Подготовка к ОГЭ не требует заранее знать о себе всё. Она требует регулярно проверять гипотезы и корректировать маршрут по результатам.

Иван не стал внезапно уверенным учеником. Он по-прежнему мог испугаться сложного задания и расстроиться из-за ошибки. Но теперь ошибка не превращалась для него в доказательство неспособности. Он знал: сначала нужно определить, что произошло — пробел в знаниях, трудность применения, потеря времени или реакция на напряжение.

Такой порядок полезен и в домашних разговорах. Родителю проще поддержать ребёнка, если вместо «соберись» сказать: «Давай посмотрим, на каком шаге ты остановился». Учителю проще помочь, если ученик приносит решение и задаёт точный вопрос. Самому ученику легче продолжать, когда у него есть не абстрактная цель «подтянуть предмет», а ближайшая задача: научиться распознавать тип, записывать шаги, проверять единицы, распределять время.

Диагностика не отменяет волнения. Она делает его менее туманным. Когда человек понимает, что именно ему предстоит тренировать, экзамен перестаёт выглядеть огромной неизвестностью и превращается в последовательность знакомых действий.

Психология экзамена: как не бояться

Вечером Иван открыл пробник по математике и решил начать с первого задания. Через семь минут он уже не смотрел на числа. В голове крутилась одна мысль: «Если сейчас не получается, на экзамене я провалюсь». Он трижды перечитал условие, ошибся в простом вычислении, отложил ручку и пошёл на кухню за водой.

Марина спросила:

— Что случилось?

— Ничего. Просто я не готов.

На самом деле происходило многое. У Ивана участилось сердцебиение, ладони стали влажными, плечи поднялись, а внимание сузилось до одной пугающей мысли. Тревога незаметно превратила обычное задание в доказательство будущего провала.

К этому моменту уже ясно, что подготовка к ОГЭ должна опираться на формат конкретного экзамена, а сильные и слабые стороны проявляются в повторяющихся действиях, а не в ярлыках вроде «я гуманитарий» или «у меня нет способностей». Но даже понятная система и найденные ошибки не помогают автоматически, если организм каждый раз воспринимает пробник как угрозу. Чтобы пользоваться зна-

ниями, нужно научиться замечать тревогу раньше, чем она полностью захватит внимание.

Страх перед экзаменом не делает ученика слабым. Это сигнал защитной системы, которая ошибочно принимает проверочную работу за опасность. Задача не в том, чтобы никогда не волноваться, а в том, чтобы распознавать сигнал, снижать его силу и продолжать действовать по плану.

Когда страх становится препятствием

Экзаменационная тревога состоит из нескольких слоёв. Первый — телесный: учащённый пульс, напряжение мышц, дрожь, сухость во рту, тяжесть в животе, ощущение нехватки воздуха. Второй — мыслительный: «Я всё забуду», «Все справятся, кроме меня», «Если получу плохую отметку, всё закончится». Третий — поведенческий: откладывание подготовки, бесконечное перечитывание правил, отказ от пробников, проверка ответов по десять раз или, наоборот, полное избегание темы.

Эти слои подпитывают друг друга. Ученик замечает сердцебиение и решает: «Со мной что-то не так». От этой мысли тревога усиливается, тело напрягается ещё больше. Из-за напряжения становится труднее сосредоточиться, появляется ошибка. Ошибка воспринимается как подтверждение опасения: «Я же знал, что не справлюсь». Так возникает замкнутый круг.

Полезно отделять тревогу от реальной опасности. Реальная опасность требует немедленного спасения или защиты.

ОГЭ требует подготовки, внимательности и соблюдения правил, но не является угрозой жизни. Организм не всегда понимает эту разницу. Он реагирует на яркий образ будущего так, будто событие уже происходит: на кону будто бы прямо сейчас стоят все дальнейшие планы, мнение окружающих и собственная ценность.

Именно здесь появляется первая проверка реальности:

«Что происходит сейчас?»

Не «что будет, если я провалюсь», а «что происходит сейчас». Сейчас Иван сидит за столом, решает конкретное задание, может сделать паузу, разобрать ошибку и обратиться за объяснением. Сейчас экзамен ещё не начался. Сейчас одна ошибка в пробнике сообщает только о конкретном месте, которое нужно проверить. Она не даёт заключения о будущем.

Эта фраза не должна звучать как магическое заклинание. Её смысл — вернуть внимание из воображаемой катастрофы к фактам. Тревога любит неопределённость и широкие формулировки. Факты сужают поле: дата, предмет, тип задания, допущенная ошибка, следующий шаг.

Ольга Петровна заметила, что Иван на уроках часто смотрит в работу соседа, хотя раньше решал самостоятельно. После урока она спросила:

— Ты не понимаешь задания или боишься начать?

— Иногда понимаю. Но думаю, что всё равно ошибусь.

— Что ты делаешь после этой мысли?

— Смотрю на чужой ответ. Или пропускаю.

— Значит, сейчас мешает не только незнание. Тебе нужно потренировать начало работы после тревожной мысли.

Это точный поворот. Если ученик считает причиной только «я плохо знаю математику», он будет бесконечно добавлять новый материал, но может продолжать избегать заданий. Если причина в том, что «при первом сомнении я прекращаю действовать», значит, тренировать нужно конкретное поведение: прочитать условие, выписать данные, выполнить первый шаг, проверить результат.

Сигналы тела: что они значат

Телесные ощущения часто пугают сильнее самой работы. Сердце бьётся быстро — кажется, что сейчас станет плохо. Руки дрожат — кажется, что невозможно будет писать. В животе сжимается — появляется мысль, что ученик «не готов физически». Но большинство таких реакций означает не поломку, а мобилизацию.

Учащённый пульс помогает организму быстрее снабжать мышцы и мозг кровью. Напряжение готовит тело к действию. Сухость во рту, потливость и дрожь возникают потому, что организм временно переключается со спокойного режима на режим готовности. Проблемой становится не сама реакция, а вторичная мысль: «Это опасно, надо срочно прекратить».

Назначение реакции можно переосмыслить. Вместо «со мной что-то не так» использовать формулировку «организм

включился, я могу направить эту энергию в работу». Такая фраза не отрицает ощущения, но убирает дополнительный испуг.

Сигнал: перед пробником или ответом в классе сжимается живот.

Что это может значить: организм воспринимает ситуацию оценки как угрозу; тревогу также могут усиливать голод, недосып, избыток кофеина или воспоминание о прошлой неудаче.

Что делать: назвать ощущение, поставить обе стопы на пол, сделать несколько спокойных выдохов, выпить воды и начать с самого понятного действия. Не нужно ждать, пока тело полностью расслабится. Достаточно снизить напряжение настолько, чтобы продолжить.

Сигнал: мысли ускоряются, невозможно удержать условие задачи.

Что это может значить: внимание занято не заданием, а прогнозированием последствий. Мозг пытается одновременно решать пример и оценивать будущую отметку, реакцию родителей, поступление в профильный класс.

Что делать: записать на черновике короткую команду: «Сначала условие, потом решение». Прочитать задание медленно. Подчеркнуть, что дано и что нужно найти. Возвращать внимание к одному шагу, когда оно снова уходит к результату экзамена.

Сигнал: появляется желание встать, уйти, открыть сооб-

щения, найти готовое решение.

Что это может значить: включилось избегание. Оно быстро уменьшает тревогу, поэтому кажется эффективным. Но мозг запоминает: «От задания спасает только бегство». В следующий раз тревога начнётся раньше.

Что делать: не требовать от себя часа идеальной работы. Договориться на пять минут остаться с заданием и выполнить один технический шаг. После этого решить, продолжать ли ещё пять минут. Так формируется новый опыт: тревога может присутствовать, а действие всё равно продолжается.

Сигнал: после ошибки хочется вычеркнуть весь результат.

Что это может значить: единичный сбой превратился в обобщение «я ничего не умею». Ученик перестал анализировать задание и начал оценивать себя.

Что делать: заменить вопрос «какой я ученик?» на «на каком шаге произошла ошибка?» Если ошибка вычислительная, нужно проверить вычисления. Если неверно понято условие, полезно потренировать чтение. Если забыт алгоритм, его следует восстановить и применить к похожему примеру.

Телесная реакция проходит быстрее, если не спорить с ней и не пытаться насильно её подавить. Фраза «я не должен волноваться» часто усиливает напряжение: ученик начинает тревожиться ещё и из-за самой тревоги. Более рабочая позиция звучит иначе: «Я волнуюсь, потому что это важно. Сей-

час мне нужно сделать один следующий шаг».

Как успокоить тело за несколько минут

Релаксация не отменяет подготовку и не гарантирует, что волнение исчезнет полностью. Её функция скромнее и практичнее: уменьшить физиологическое возбуждение до уровня, при котором можно читать, считать и принимать решения.

Лучше отрабатывать техники заранее, а не впервые в день экзамена. Иван сначала пытался дышать глубже, но делал это слишком резко и часто. Через минуту у него кружилась голова, и он решал, что упражнение не работает. Ольга Петровна объяснила: цель не в том, чтобы набрать как можно больше воздуха. Слишком интенсивное дыхание может усилить неприятные ощущения. Нужны мягкий вдох и более длинный спокойный выдох.

Упражнение «Выдох длиннее вдоха»

Сядьте так, чтобы стопы полностью стояли на полу. Расслабьте плечи настолько, насколько получается. Сделайте обычный неглубокий вдох через нос примерно на три счёта. Затем спокойно выдыхайте на четыре или пять счётов. Не задерживайте дыхание надолго и не набирайте воздух до предела. Повторите пять-восемь раз.

На каждом выдохе можно мысленно произносить: «Снижаю темп». Если мысли отвлекают, не нужно сердиться. Просто верните внимание к длине выдоха.

Эта техника особенно удобна перед началом пробника,

ответом у доски или переходом к сложному заданию. Её можно выполнить незаметно: руки лежат на столе, спина опирается на стул, взгляд направлен на черновик.

Вторая техника помогает при мышечном напряжении. Оно часто становится настолько привычным, что ученик не замечает, как сжимает челюсть, поднимает плечи и слишком крепко держит ручку.

Упражнение «Напрячь и отпустить»

На пять секунд сожмите кисти рук, затем отпустите. Почувствуйте разницу. После этого на пять секунд поднимите плечи к ушам и расслабьте их. Сомкните губы без сильного сжатия, затем отпустите челюсть. Сделайте спокойный выдох.

На экзамене не нужно выполнять полный цикл для всех мышц. Достаточно незаметно разжать пальцы, опустить плечи и расслабить челюсть. Иногда именно это возвращает способность писать разборчиво и читать без спешки.

Третья техника возвращает внимание к окружающим предметам, если тревога уносит в будущую катастрофу. Медленно назовите про себя пять предметов, которые видите, четыре звука, которые слышите, три телесных ощущения, два запаха и один вкус или ощущение во рту. Не нужно искать необычные детали. Подойдут стол, окно, лист бумаги, шаги в коридоре, прохладный воздух.

Это не развлечение и не попытка отвлечься навсегда. Упражнение напоминает мозгу: «Я нахожусь здесь, в этой

аудитории, а не в придуманной сцене провала». После него следует сразу выполнить конкретное действие по работе, иначе внимание снова заполнится тревогой.

Короткий алгоритм для пробника

Если во время домашней работы или пробного экзамена тревога резко поднимается, используйте последовательность из пяти шагов.

Сначала остановите автоматическое действие. Отложите телефон, не стирайте хаотично записи, не перелистывайте страницы без цели.

Затем назовите реакцию: «У меня участился пульс», «Я испугался ошибки», «Мне трудно удержать условие». Название делает переживание конкретным.

После этого выполните три мягких цикла дыхания с более длинным выдохом.

Далее сформулируйте ближайшее действие: «Прочитать первый абзац», «Выписать известные данные», «Проверить знак», «Перейти к заданию, которое я умею решать».

Наконец, работайте две минуты, не оценивая результат. В эти две минуты запрещён вопрос «получится ли у меня весь экзамен?». Разрешён только вопрос «какой шаг я выполняю сейчас?».

Если через две минуты тревога всё ещё остаётся высокой, повторите цикл или временно перейдите к более простому заданию. Это не капитуляция. Умение менять порядок работы входит в экзаменационную стратегию. Но отложенное

задание нужно пометить и вернуться к нему позже, а не превратить пропуск в окончательное решение: «Я не способен».

Скрытая причина страха

Иногда за фразой «я боюсь ОГЭ» скрывается не сам экзаме́н. Ученик может бояться реакции родителей, насмешек одноклассников, потери привычного круга общения, перехода в профильный класс или ощущения, что его будущее решится одним утром.

Марина несколько раз говорила Ивану:

— Тебе нужно хорошо сдать, иначе в профильный класс могут не взять.

Она хотела помочь, но Иван слышал другое: «Если я ошибусь, разочарую маму». Поэтому каждый пробник превращался для него в проверку не знаний, а собственной ценности.

Однажды он сказал:

— Я боюсь не заданий. Я боюсь, что мама будет думать, будто я ленился.

Марина сначала ответила привычно:

— Мы же понимаем, что ты можешь лучше.

Фраза звучала поддерживающе, но фактически добавляла давления: текущий результат объявлялся недостаточным, а будущее оставалось неопределённым. После разговора с Ольгой Петровной Марина изменила формулировку:

— Давай отделим оценку от тебя. Нам нужно не доказать, что ты умный, а понять, какие задания требуют трениров-

ки. Я помогу тебе соблюдать план, но не буду каждый вечер спрашивать, сколько баллов ты набрал.

Для Ивана это стало моментом истины. Он понял, что боялся не только ошибки, но и последующего приговора. Когда давление уменьшилось, исчезла необходимость скрывать неудачные пробники. Их можно было использовать как диагностический материал.

Родителю полезно различать контроль и поддержку. Контроль звучит так: «Сколько баллов? Почему не больше? Ты точно всё выучил?» Поддержка направляет к действию: «Какой тип заданий сегодня разбираем? Нужна ли тебе тишина? Что получилось лучше, чем в прошлый раз?» Поддержка не означает равнодушия к результату. Она переносит внимание с угрозы на управляемый процесс.

Самому ученику тоже важно назвать настоящую ставку. Можно написать на листе:

«Я боюсь, что...»

и продолжить пять раз, не останавливаясь на первом ответе. Например:

«Я боюсь, что плохо сдам».

«Я боюсь, что не поступлю в профильный класс».

«Я боюсь, что родители решат, будто я ленился».

«Я боюсь, что мне будет стыдно перед одноклассниками».

«Я боюсь, что одна отметка определит моё будущее».

После этого каждую фразу нужно проверить. Какая часть зависит от подготовки? Какая — от разговора с родителями?

ми? Какая является предположением? Какой план нужен для каждой управляемой части?

Если тревога связана с конкретным разговором, нужен разговор, а не ещё один час решения задач. Если пугает незнание темы, нужны диагностика и упражнение. Если страшит сама телесная реакция, необходимы репетиции с дыханием и пробными условиями. Одна и та же фраза «мне страшно» может требовать разных действий.

Работа с негативными мыслями

Негативная мысль обычно появляется быстро и звучит убедительно. Она не предлагает проверить факты, а сразу выносит приговор. Самые частые варианты перед ОГЭ выглядят так:

«Я обязательно всё забуду».

«Если одна задача не решается, значит, я ничего не знаю».

«У всех получится, а у меня нет».

«Нужно написать идеально, иначе всё бессмысленно».

«Если получу низкий результат, дальнейшая учёба закончена».

С этими мыслями бесполезно спорить фразой «думай позитивно». Человек видит, что ему страшно, и не верит в слишком яркое утверждение: «Я гений, я всё сдам на максимум». Более рабочий подход — заменить катастрофический прогноз на точную, проверяемую мысль.

Используйте четыре вопроса.

Какова исходная мысль?

Что в ней является фактом, а что — прогнозом?

Какой более точный вариант учитывает и трудность, и мои действия?

Что я сделаю в ближайшие десять минут?

Например, исходная мысль Ивана: «Если я сейчас не решу это задание, на экзамене провалюсь».

Факт: конкретное задание пока не решено.

Прогноз: из этого якобы следует провал всего экзамена.

Точная мысль: «Я пока не вижу способа решения. Могу разобрать условие, проверить тему и при необходимости перейти к следующему заданию».

Ближайшее действие: выписать данные и определить, к какому типу относится задача.

Другой пример: «Я всё забуду».

Факт: при волнении действительно труднее быстро вспомнить правило.

Преувеличение: будто исчезнут все знания без исключения.

Точная мысль: «Некоторые формулировки могут вспоминаться медленнее. Я могу начать с заданий, которые узнаю, и использовать черновик для промежуточных шагов».

Ближайшее действие: решить три задания знакомого типа без подсказки.

Ещё одна мысль: «Все заметят, что я волнуюсь».

Факт: голос может дрогнуть или руки могут стать влажными.

Предположение: будто окружающие будут долго это обсуждать.

Точная мысль: «Другие тоже заняты своей работой. Даже если кто-то заметит моё волнение, оно не мешает мне выполнять задания».

Ближайшее действие: сосредоточиться на первом пункте инструкции.

Полезная мысль не обязана быть приятной. Она должна быть точной и давать направление. Вместо «я точно получу высокий результат» — «я не знаю итоговый результат, но могу сегодня отработать два слабых типа заданий». Вместо «я не имею права ошибаться» — «ошибки в тренировке показывают, что нужно исправлять». Вместо «я должен не волноваться» — «я могу волноваться и выполнять следующий шаг».

Позитивные установки, которые действительно помогают

Позитивная установка — не обещание идеального исхода, а короткая фраза, возвращающая к управляемому действию. Если фраза не вызывает доверия, её нужно сделать скромнее.

Неудачный вариант: «Я сдам без единой ошибки».

Почему он не помогает: результат зависит не только от желания, а требование безошибочности усиливает страх.

Рабочий вариант: «Я внимательно читаю условия и проверяю то, что могу проверить».

Неудачный вариант: «Я умнее всех».

Почему он не помогает: сравнение с другими сохраняет фокус на чужом результате.

Рабочий вариант: «Мне не нужно решать за других. Мне нужно выполнять свою работу по шагам».

Неудачный вариант: «Я не боюсь».

Почему он не помогает: тело может продолжать волноваться, и возникает ощущение, будто техника не сработала.

Рабочий вариант: «Волнение неприятно, но оно не запрещает мне думать и действовать».

Неудачный вариант: «Если не получится, всё закончится».

Рабочий вариант: «Результат важен, но одна экзаменационная работа не описывает меня целиком. Я могу проанализировать итог и выбрать следующие шаги».

Составьте две-три собственные фразы. Они должны быть короткими, без отрицаний и привязанными к поведению. Например: «Сначала читаю, потом решаю». «Одна ошибка — это информация». «Я возвращаюсь к следующему шагу». Повторяйте их не только в день экзамена, но и во время подготовки, когда сталкиваетесь со сложным заданием.

Репетиция тревожной ситуации

Тревога уменьшается не только от разговоров о ней, но и от нового опыта. Если ученик каждый раз работает в полной тишине, с подсказками и без ограничения времени, а потом впервые сталкивается с экзаменационным форматом, орга-

низм воспринимает условия как неизвестную угрозу. Поэтому психологическая подготовка должна быть встроена в обычные пробники.

Иван начал проводить короткие репетиции два раза в неделю. Он не пытался сразу повторить весь экзамен. Сначала выбирал один блок заданий, ставил таймер, убирал телефон и заранее проговаривал алгоритм:

«Если застряну, сделаю выдох, отмечу задание и перейду дальше. Если начну паниковать, посмотрю на черновик и запишу один факт из условия».

После работы он оценивал не только количество правильных ответов. В отдельной строке отмечал:

«Когда началась тревога?»

«Что произошло с телом?»

«Какая мысль появилась?»

«Какое действие помогло?»

«Что изменить в следующей репетиции?»

В первый раз Иван заметил, что тревога поднималась не на сложной задаче, а в момент проверки времени. Он решал нормально, пока не смотрел на часы. Увидев, что осталось меньше половины отведённого времени, он начинал торопиться и допускал вычислительные ошибки. Решением стало не постоянное наблюдение за временем, а два запланированных взгляда на часы: после первой части и ближе к завершению. Между ними он работал над заданиями, а не прислушивался к панике.

Это важный принцип: нужно тренировать не только предмет, но и реакцию на типичный сбой. Репетиция может включать заранее выбранные сценарии.

Если забыл правило, ученик отмечает место, делает один спокойный выдох, записывает всё, что известно, и переходит к следующему шагу.

Если не хватает времени, он прекращает долго угадывать, помечает задание и двигается дальше.

Если ошибся, не перечёркивает всю работу, а записывает номер задания и возвращается к нему на проверку.

Если начинает сравнивать себя с другими, переводит взгляд на свою работу и произносит: «У меня отдельный вариант и отдельное время».

Такие сценарии превращают тревогу из неизвестного врага в знакомую ситуацию с заранее подготовленным ответом.

Когда тревога требует помощи

Самопомощь подходит для обычного волнения, которое мешает, но поддаётся снижению после паузы, дыхания, разговора или продолжения работы. Однако есть состояния, которые не следует терпеть в одиночку. Если тревога долго нарушает сон, вызывает постоянные приступы сильного страха, приводит к отказу посещать школу, регулярным болям, обморокам, невозможности есть или учиться, нужно рассказать взрослому, которому вы доверяете: родителю, классному руководителю, школьному психологу или врачу.

Обращение за помощью не означает, что ученик «не спра-

вился». Это такой же практический шаг, как просьба к учителю разобрать непонятную тему. Взрослый поможет отличить экзаменационное волнение от состояния, которому нужна дополнительная поддержка. Не следует самостоятельно принимать успокоительные препараты по совету знакомых или из случайных публикаций. Даже обычное средство может иметь противопоказания и побочные эффекты, а выбор лечения относится к компетенции врача.

Перед экзаменом полезно заранее договориться с родителями о правилах поддержки. Например: не обсуждать баллы сразу после выхода из аудитории, не сравнивать с другими детьми, не устраивать допрос по каждому заданию, обеспечить нормальный сон и спокойное утро. Можно сказать прямо:

«Мне нужна помощь не в том, чтобы вы всё время спрашивали о результате. Лучше напомните мне собрать документы и лечь спать вовремя».

Или:

«Если я выйду расстроенным, сначала дайте мне немного успокоиться. Разбор заданий сделаем позже».

Так тревога перестаёт быть семейной тайной и не управляет всеми разговорами.

Момент истины для Ивана наступил на очередном пробнике. В начале он снова почувствовал, что ладони стали влажными. Раньше он бы решил, что это плохой знак. Теперь опустил плечи, сделал три выдоха и прочитал инструкцию.

В одном задании он застрял, отметил его и перешёл дальше. Через двадцать минут вернулся и решил задачу не потому, что перестал бояться, а потому, что перестал считать страх доказательством провала.

После пробника он получил результат ниже желаемого, но выше, чем в прошлый раз. Главным изменением оказался не балл. Иван впервые смог описать, что произошло:

«Я начал тревожиться на сложной задаче. Сделал паузу, перешёл дальше, а потом вернулся. Ошибся в вычислении, а не в способе решения. На следующей тренировке проверю именно этот этап».

Это уже другой баланс. Экзамен по-прежнему важен. Поступление в профильный класс остаётся целью. Но между целью и паникой появились навыки: замечать реакцию тела, проверять мысль, выбирать следующий шаг и обращаться за помощью, когда собственных средств недостаточно.

Перед экзаменом

За день до работы не нужно устраивать марафон до ночи. Недосып усиливает телесную тревогу и ухудшает внимание, поэтому последняя подготовка должна быть ограниченной: повторить краткие алгоритмы, посмотреть список типичных ошибок, собрать необходимые вещи, уточнить время и место проведения. Новые большие темы в последний вечер обычно создают больше беспорядка, чем пользы.

Утром пригодятся простые действия: нормальная еда, вода, удобная одежда, запас времени на дорогу. Если вы обыч-

но пьёте кофе или крепкий чай, не стоит резко увеличивать количество «для бодрости»: избыток кофеина может усилить сердцебиение и дрожь. Накануне лучше проверить организационные требования и документы по официальным российским источникам и инструкциям школы, чтобы не добавлять неопределённости бытовыми вопросами.

Перед входом в аудиторию повторите не весь учебник, а один короткий сценарий:

«Я читаю инструкции».

«Начинаю с понятного».

«Если застреваю, делаю паузу и перехожу дальше».

«На проверке смотрю номера, знаки, единицы измерения и запись ответа».

В день экзамена не нужно оценивать себя по уровню волнения. Сильное волнение не предсказывает результат с точностью. Один ученик может выглядеть спокойным и оказаться неподготовленным, другой — дрожать, но хорошо выполнить работу. Оценивать следует не выражение лица и не пульс, а последовательность действий.

Полевая памятка

Если в голове появилась катастрофа, вернитесь к фактам: что случилось прямо сейчас?

Если тело резко напряглось, сделайте мягкий вдох и более длинный выдох.

Если внимание рассыпается, назовите пять предметов вокруг и вернитесь к одному пункту задания.

Если появилась мысль «я всё забуду», замените её на точную: «Некоторые ответы могут вспоминаться медленнее; начну с того, что узнаю».

Если задача не решается, отметьте её и перейдите к следующей, сохранив возможность вернуться.

Если ошибка вызвала стыд, разберите шаг, а не оценивайте личность.

Если страх связан с реакцией родителей, обсудите с ними формат поддержки заранее.

Если тревога постоянно нарушает сон, учёбу или обычную жизнь, обратитесь к взрослому и специалисту.

Новый навык начинается не с полного спокойствия. Он начинается с момента, когда ученик замечает: «Мне страшно, но я могу выбрать действие». Сначала выбор даётся трудно и требует напоминания. Потом несколько повторений превращаются в привычный порядок: назвать реакцию, выдохнуть, уточнить факт, сделать шаг.

Следующая часть подготовки потребует именно такого порядка. Когда тревога перестаёт диктовать каждое действие, становится видно, сколько времени есть на занятия, какие темы нужно поставить первыми и как распределить усилия без ночных рывков. От психологической устойчивости мы переходим к системе, которая превращает разрозненные попытки в управляемый план.

Планирование подготовки: от хаоса к порядку

В воскресенье вечером Иван открыл тетрадь, учебник по математике, сборник заданий по русскому языку и несколько листов с учительскими пометками. На столе лежали две контрольные, к которым нужно было подготовиться к понедельнику, сообщение однокласснику о совместном проекте и расписание кружка. Иван собирался заниматься ОГЭ «хотя бы пару часов», но уже через десять минут перескакивал с одного задания на другое, смотрел в календарь и пытался вспомнить, когда состоится пробный экзамен.

В 21:40 он написал матери:

— Я ничего не успеваю. Наверное, уже поздно начинать.

Марина заглянула в комнату. Материалов действительно было много, но ни один не подсказывал, с чего начать. Проблема Ивана заключалась не в полном отсутствии времени. Ему не хватало порядка, который превращает свободные часы в последовательные действия.

Структура экзамена уже известна: по каждому предмету есть определённые типы заданий, критерии и сроки. Сильные и слабые стороны можно увидеть по повторяющимся ошибкам, а тревогу снизить, если заменить расплывчатое «мне страшно» ближайшим выполнимым шагом. Следующ-

щий вопрос — как встроить эти действия в настоящую неделю, где есть школа, домашние задания, дорога, сон, занятия и дни, когда сил меньше обычного.

План не должен напоминать идеальную жизнь отличника. Его задача проще и строже: показать, что делать, когда это делать и по каким признакам понять, что подготовка движется.

План начинается не с красивого расписания

Многие начинают подготовку с покупки ежедневника или создания таблицы с цветными ячейками. Затем вписывают туда по два часа русского языка и два часа математики на каждый день. На бумаге всё выглядит убедительно. Но через три дня план начинает рассыпаться: в школе появляется самостоятельная, вечером нужно идти к врачу, в пятницу человек возвращается домой без сил, а пропущенное занятие переносится на субботу. Потом на субботу добавляются ещё два блока, и расписание превращается в наказание.

Реалистичный план строится иначе.

Сначала нужно выяснить, какие ресурсы есть на самом деле. Ресурс — это не только свободное время, но и внимание, энергия, доступные материалы, возможность попросить о помощи.

Затем определяется расстояние до цели: какие темы уже освоены, какие ошибки повторяются, какие задания пока не получаются. После этого выбираются приоритеты, и только потом занятия распределяются по неделе.

Полезно разделить план на четыре уровня.

Годовой или сезонный уровень отвечает на вопрос: что должно быть сделано до экзамена? Например, разобраны основные темы по математике, отработаны трудные задания, выполнены несколько вариантов в условиях ограниченного времени, повторены правила и алгоритмы по русскому языку.

Месячный уровень обозначает ближайший крупный отрезок. Например, в течение четырёх недель сосредоточиться на уравнениях, задачах на проценты и пунктуации при обособленных конструкциях.

Недельный уровень превращает цель в конкретные действия: во вторник решить шесть заданий на уравнения, в четверг выполнить тренировку по пунктуации, в субботу разобрать ошибки и написать небольшой вариант.

Дневной уровень ограничивает объём. Он отвечает не на вопрос «как подготовиться к ОГЭ», а на вопрос «какое одно действие я выполняю сегодня за сорок минут?».

Если перепутать уровни, возникает хаос. Человек пишет в ежедневнике «подготовиться к математике», но это не задание, а название большой области. После такой записи непонятно, с чего начать, сколько времени займёт работа и можно ли считать её выполненной.

Рабочая формулировка выглядит иначе: «Решить пять заданий на линейные уравнения, отметить ошибки и записать причину каждой». Такой пункт можно выполнить без допол-

нительных решений и проверить в конце.

Диагностика перед расписанием

Перед тем как составлять недельный план, проведите короткую инвентаризацию. Она занимает около двадцати минут и защищает от главной ошибки — планирования воображаемой недели.

Возьмите лист и разделите его на четыре части.

В первой запишите неизменяемые дела: уроки, дорогу, сон, регулярные занятия, медицинские процедуры, семейные обязанности. Не пытайтесь отнять время у сна ради подготовки. Усталый мозг дольше решает простые задания, чаще ошибается и хуже запоминает исправления.

Во второй части укажите сроки: пробные работы, контрольные, важные школьные задания, даты консультаций и экзаменов, если они уже известны. Сроки должны быть конкретными. Запись «скоро пробник» бесполезна, а запись «пробная работа по математике 18 марта» влияет на решения.

В третьей перечислите нерегулярные обязательства: поездку, выступление, соревнование, визит к врачу, помощь семье. Если точная дата пока неизвестна, оставьте диапазон и не занимайте это время подготовкой заранее.

В четвёртой отметьте окна, в которые действительно можно работать. Не всякая пустая клетка подходит для занятий. Если уроки заканчиваются в 15:00, дорога занимает сорок минут, а после школы нужны час на еду и отдых, первое за-

нятие в 15:10 существует только в расписании, но не в жизни.

Теперь оцените не только количество времени, но и его качество.

У Ивана понедельник и среда были перегружены: семь уроков, дорога, тренировка и домашняя работа. В эти дни ему оставалось около двадцати пяти минут, когда он мог сосредоточиться. Во вторник и четверг свободное окно было длиннее. В субботу он мог заниматься утром, но после обеда часто уезжал с матерью по делам. Значит, разумный план не должен требовать от него одинаковых двухчасовых занятий каждый день.

Разным состояниям подходят разные задачи.

Когда энергии мало, можно повторить правила по карточкам, разобрать уже решённые задания, переписать ошибки в журнал или выполнить пять коротких упражнений.

Когда внимание устойчиво, лучше решать задачи с развёрнутым ответом, писать изложение, выполнять вариант или разбирать тему, которую раньше не удавалось понять.

Если на каждый день поставить самые трудные задачи, план не выдержит школьной недели. Если оставить только лёгкие упражнения, появится ощущение занятости без заметного роста результата.

Упражнение «Неделя без фантазий»

В течение семи дней записывайте, сколько времени фактически уходит на основные дела. Не нужно измерять каж-

дую минуту. Достаточно четырёх отметок: школа и дорога, домашняя работа, отдых и сон, подготовка к ОГЭ.

Например:

Понедельник: школа и дорога — 8 часов, домашняя работа — 2 часа, отдых — 2 часа, подготовка — 25 минут.

Вторник: школа и дорога — 7 часов, домашняя работа — 1 час 20 минут, отдых — 2 часа, подготовка — 50 минут.

Среда: школа и дорога — 8 часов, домашняя работа — 2 часа 30 минут, подготовка — 15 минут.

Такая запись нужна не для самоконтроля и не для наказания за «потерянное» время. Она показывает реальную нагрузку. Возможно, в будни полноценное занятие помещается только три раза, а остальную работу лучше перенести на выходные. Возможно, проблема не во времени, а в том, что двадцать минут между делами каждый раз исчезают в телефоне или в поиске нужного материала. Для этих ситуаций нужны разные решения.

Частая ошибка — считать доступным всё время до отбоя. Если человек ложится в 23:00, но уже в 22:30 не способен прочитать условие задачи, последние полчаса нельзя считать качественным рабочим окном. Другая ошибка — планировать сложную работу в дороге, когда приходится пересаживаться и следить за остановками. Для повторения терминов такое время может подойти, для трудных задач — нет.

После недели наблюдений задайте себе три вопроса:

1. В какие часы я действительно могу сосредоточиться?

2. Какие дела регулярно занимают больше времени, чем я предполагал?

3. Где в расписании есть короткие окна для лёгких задач?

Ответы станут основой плана, а не абстрактное представление о том, сколько «должно» быть свободного времени.

Приоритеты: что делать первым

Когда времени немного, невозможно одинаково активно подтягивать все темы. Приоритет не означает, что одна тема важна, а остальные — нет. Он означает, что сейчас именно эта тема даст больший прирост результата или снизит ближайший риск.

Для каждой темы полезно оценить три показателя.

Первый — частота появления. Насколько часто подобный тип задания встречается на экзамене или в тренировочных вариантах?

Второй — текущая результативность. Сколько заданий этого типа обычно выполняется правильно?

Третий — цена исправления. Можно ли заметно улучшить результат за несколько занятий или тема требует длительной работы?

Например, Иван заметил, что в математике часто теряет баллы в заданиях, где нужно внимательно прочитать условие и выбрать способ решения. При этом базовые вычисления он

выполняет уверенно. Значит, ему не обязательно начинать с повторения всех арифметических правил. Приоритетом становятся задачи, в которых он неправильно выбирает модель или пропускает важное условие.

По русскому языку Иван почти всегда справлялся с одним типом заданий, но допускал повторяющиеся ошибки в постановке знаков препинания. Эта тема тоже должна попасть в ближайший план: исправление конкретного правила и его применение дадут более быстрый результат, чем бессистемное чтение всего раздела.

Удобно разделить темы на три группы.

Группа А — ошибки, которые повторяются и заметно влияют на результат. С них начинается работа.

Группа Б — задания, которые иногда получаются, но пока нестабильны. Их нужно включать после закрепления группы А.

Группа В — темы, в которых результат устойчив. Их нельзя совсем бросать, но достаточно короткого повторения и периодической проверки.

Такой порядок не означает, что ученик навсегда отказывается от сложных заданий. Сначала он укрепляет участок, где может получить понятный прирост, а затем переходит к более трудным уровням.

Ольга Петровна однажды посмотрела на лист Ивана, где тот записал: «Повторить русский язык».

— Что именно ты хочешь повторить? — спросила она.

— Всё, что забываю.

— А как ты поймёшь, что всё повторил?

Иван пожал плечами.

Учительница попросила его открыть два последних варианта и выписать не только ошибки, но и их причины. В одной работе он не заметил важное условие задания. В другой знал правило, но применил его не к той конструкции. В третьей потратил слишком много времени на начало и торопился в конце.

После этого «повторить русский язык» превратилось в три разных действия: разобрать формулировки заданий, потренировать конкретное правило и выполнить часть варианта с ограничением времени. Список стал короче, а работа — точнее.

Упражнение «Три главных узких места»

Возьмите последние две или три проверенные работы. Для каждого неверного задания запишите:

1. Что было сделано неправильно?
2. Почему возникла ошибка?
3. Какое действие поможет не повторить её?

Пример:

«Неверно расставил знак препинания. Не определил границы грамматической основы. Перед решением подчёркивать грамматические основы и только потом выбирать знак».

Или:

«Неправильно решил задачу на проценты. Не перевёл условие в понятную схему. Перед вычислениями выписывать, что принято за сто процентов и что требуется найти».

Затем объедините похожие ошибки. Если в трёх работах встречается одна причина, это один приоритет, а не три разных провала.

Не включайте в план десять узких мест сразу. Выберите два или три, которые соответствуют хотя бы одному из условий:

1. Ошибка повторяется.
2. Тема часто встречается.
3. Её можно тренировать небольшими порциями.
4. Исправление поможет выполнять другие задания.

Частые сбои при выборе приоритетов

Сбой первый: начинать с самой страшной темы. Иногда ученик тратит все силы на задание, которое пока не понимает, хотя теряет баллы на простых пунктах. В результате напряжение растёт, а результат почти не меняется. Если тема сложная и фундаментальная, оставьте её в плане, но разбейте на подготовительные шаги. Если она редкая и пока недоступная, сначала укрепите более частые и посильные задания.

Сбой второй: считать приоритетом всё, что не получается. Такой список не помогает выбирать. Ограничьте ближайший цикл двумя предметами и двумя-тремя направлениями в каждом, если это действительно необходимо. Остальные темы никуда не исчезают, но ждут своей очереди.

Сбой третий: выбирать тему по совету другого человека, не проверив собственные ошибки. Родитель может сказать: «Тебе нужно больше решать задачи», а учитель — «Повтори орфографию». Эти слова могут быть полезны, но план должен опираться на конкретные работы Ивана, а не на общее впечатление.

Сбой четвёртый: путать объём с прогрессом. Прочитать тридцать страниц — не то же самое, что научиться решать задания. Для каждой темы заранее определяйте признак освоения: решить восемь заданий с определённой точностью, объяснить правило своими словами, выполнить часть варианта без подсказок, исправить ошибки и повторить попытку.

Неделя, которую можно прожить

После диагностики и выбора приоритетов составьте не идеальную, а выполнимую неделю.

У Ивана получился такой вариант.

Понедельник. После домашней работы — двадцать минут на повторение правил по русскому языку и пять коротких заданий. Трудные темы не ставить: день перегружен.

Вторник. Сорок пять минут математики: пять задач одно-

го типа, затем разбор каждой ошибки.

Среда. Отдых после тренировки. Перед сном — десять минут на просмотр журнала ошибок, без новых заданий.

Четверг. Сорок минут русского языка: разобрать две ошибки из последней работы и выполнить аналогичные упражнения.

Пятница. Тридцать минут математики в облегчённом режиме либо резервный день, если накопилась школьная нагрузка.

Суббота. Утром — один блок на шестьдесят минут: часть варианта по математике с ограничением времени. После перерыва — двадцать минут на разбор.

Воскресенье. Сорок минут русского языка и пятнадцать минут на планирование следующей недели.

Это не расписание «на износ». В нём есть короткие занятия, более длинные блоки, резервный день и время на разбор. Если убрать разбор, Иван будет снова и снова решать задания, не выясняя, почему ошибается. Если убрать резерв, любое школьное событие разрушит всю неделю.

Само занятие тоже нужно заранее описать. Например, блок на сорок пять минут может состоять из трёх частей.

Пять минут — открыть нужные материалы, записать цель и убрать со стола всё лишнее.

Двадцать пять минут — решать задания без постоянного переключения на другие темы.

Пятнадцать минут — проверить ответы, классифициро-

вать ошибки и записать следующий шаг.

На этом занятие заканчивается. Не нужно добавлять ещё «немного, раз уж начал». Иногда дополнительная работа полезна, но если каждый раз превышать план, организм начнёт воспринимать подготовку как бесконечное дело. Тогда даже открытие тетради будет вызывать сопротивление.

Планирование с учётом школы

ОГЭ не отменяет обычную учебную жизнь. В девятом классе бывают контрольные, проекты, ответы у доски, олимпиады и классные мероприятия. Подготовка, которая игнорирует школу, обречена на постоянные переносы.

Полезно каждое воскресенье просматривать ближайшие семь дней и отмечать пики нагрузки. Если в четверг контрольная по физике и большой проект по истории, не нужно ставить на этот вечер полноценный вариант по математике. Лучше перенести сложную работу на субботу, а в четверг оставить короткое повторение.

Полезно разделить дни на три режима.

В обычный день выполняется запланированный блок.

В тяжёлый день — минимальная версия: десять-пятнадцать минут на одно конкретное действие.

В свободный день можно добавить расширенный блок, но не превращать его в наказание за все предыдущие пропуски.

Минимальная версия особенно полезна для сохранения ритма. Если Иван не может решить пять задач, он может разобрать одну и записать алгоритм. Если нет сил писать из-

ложение, можно выделить ключевые слова и составить план текста. Такой шаг не заменяет полноценное занятие, но не даёт подготовке исчезнуть на неделю.

Гибкость — это не разрешение всё переносить

Некоторые ученики боятся гибкого плана: им кажется, что гибкость означает «можно ничего не делать». На деле она нужна, чтобы план переживал реальные обстоятельства и не превращал один пропуск в полный отказ.

Правило переноса должно быть определено заранее.

Если занятие пропущено по объективной причине, его можно перенести только один раз — в резервное окно. Если резервное окно уже занято, выбирается сокращённая версия. Нельзя бездумно складывать три пропущенных блока в один вечер.

Например, во вторник Иван должен был заниматься математикой, но задержался в школе. В пятницу он выполняет не весь пропущенный блок, а двадцать пять минут: решает три задачи и разбирает одну ошибку. Остаток темы переходит в следующий недельный цикл. Это лучше, чем в субботу пытаться за три часа закрыть всё сразу и закончить с ощущением провала.

Полезно разделять обязательное ядро и дополнительные задачи.

Обязательное ядро — одно действие по главному приоритету дня. Например, решить четыре задачи и разобрать ошибки.

Дополнение — работа, которую можно выполнить, если остались силы: ещё два задания, повторение правила, чтение объяснения.

Такой порядок защищает от двух крайностей. Первая: «Если не сделал всё, день потерян». Вторая: «Сделаю только лёгкое и назову это подготовкой». Ядро сохраняет движение, а дополнение позволяет использовать свободный ресурс.

Алгоритм пересборки плана

Если неделя пошла не по плану, не переписывайте всё с нуля и не обвиняйте себя. Пройдите четыре шага.

Сначала отметьте выполненное. Это нужно не для похвалы, а для точного расчёта. Возможно, вы сделали меньше, чем собирались, но разобрали самую важную тему.

Затем выясните причину сбоев. Было слишком мало времени? Задача оказалась слишком большой? Помешала усталость? Не хватило материала или помощи? Для каждой причины нужно своё изменение.

Если времени мало, сократите объём, но сохраните частоту.

Если задача слишком большая, разбейте её на части.

Если мешает усталость, перенесите трудные темы на часы высокой концентрации.

Если не хватает объяснения, внесите в план консультацию с учителем, разбор по учебнику или совместную работу с одноклассником.

После этого выберите только ближайшие действия на два-

три дня. Не пытайтесь одновременно исправить весь месяц.

Наконец, установите точку проверки: например, в воскресенье вечером посмотреть, выполнены ли основные блоки и изменилось ли качество ошибок.

Диалоги в семье тоже можно сделать частью системы

Когда Марина увидела первый план Ивана, она спросила:

— Почему здесь всего четыре занятия? Разве этого достаточно?

— Если добавить больше, я не выполню и эти, — ответил Иван.

Раньше Марина каждый вечер спрашивала: «Ты сегодня занимался?» Иван слышал в этом не интерес, а проверку. Он начинал скрывать, что пропустил занятие, и откладывал разговор.

Они договорились заменить общий вопрос на два конкретных:

— Какой блок был запланирован?

— Что помешало или помогло его выполнить?

Так разговор переместился с оценки личности на устройство плана. Если блок не выполнен, обсуждается не то, «ленивый ли Иван», а то, не слишком поздно ли он был поставлен, подходила ли задача для этого состояния и нужен ли резерв.

Родителю полезно помогать с условиями: сохранять ти-

шину на сорок минут, напоминать о консультации, помогать вписать семейные дела. Не стоит каждый вечер составлять новый план за ребёнка или сравнивать его с одноклассниками. Внешний контроль может запустить работу, но навык планирования появляется только тогда, когда ученик сам видит связь между действием, результатом и корректировкой.

Контроль прогресса: измерять не настроение, а признаки

Ощущение «я вроде занимаюсь, но ничего не меняется» часто возникает, когда человек не фиксирует результат. При этом прогресс нельзя измерять только количеством часов. Два часа чтения решений и два часа самостоятельной практики — разные виды работы.

Проверять можно по четырём признакам.

Первый — точность: сколько заданий решено верно из общего количества.

Второй — самостоятельность: сколько раз понадобилась подсказка или просмотр примера.

Третий — устойчивость: получается ли задание не один раз, а в нескольких разных вариантах.

Четвёртый — время: удаётся ли выполнить задание без спешки и потери баллов.

Записывайте результаты коротко. Например:

«Задания на проценты: 4 из 6 верно. Две ошибки из-за неверно выбранной величины. Повторить схему “что принято за сто процентов”. Проверить через три дня».

Или:

«Пунктуация: 7 из 10 верно. Правило знаю, но не всегда нахожу грамматическую основу. На следующем занятии сначала выделять основы в пяти предложениях без расстановки знаков».

Такие записи дают материал для следующего плана. Если точность выросла, но времени стало уходить слишком много, нужно добавить тренировку в ограниченном режиме. Если время хорошее, но ошибки повторяются, требуется не ускорение, а разбор причины.

Проверка недели не должна занимать больше пятнадцати минут. Ответьте письменно на четыре вопроса:

1. Какие запланированные действия выполнены?
2. Какой приоритет продвинулся?
3. Какой сбой повторился?
4. Что изменить в следующей неделе?

Не записывайте «надо быть собраннее». Это не изменение плана. Запись должна указывать на действие: «ставить сложную математику до тренировки», «оставлять пятничное окно резервным», «готовить материалы с вечера».

Пример полной пересборки

Через две недели Иван заметил, что математические заня-

тия в его плане выполнялись, а русский язык постоянно переносился. Сначала он решил, что просто недостаточно старается. Но журнал показал другую картину.

Русский он ставил поздно вечером, когда уже сделал уроки. Каждый блок включал слишком много: правило, десять упражнений, изложение и проверку. Материалы лежали в разных тетрадях, поэтому первые десять минут уходили на поиски. Кроме того, Иван не понимал, как оценивать результат: он просто «читал правило» и закрывал учебник.

Изменения оказались конкретными:

1. Перенести русский язык на вторник и четверг, до выполнения части необязательных домашних дел.
2. Разделить большой блок: в один день — правило и пять упражнений, в другой — работа с текстом.
3. Подготовить одну папку с нужными материалами.
4. В конце каждого занятия записывать количество верных ответов и причину ошибок.
5. Оставить пятницу резервной, а не обязательной.

Через неделю Иван выполнил не все дополнительные задания, но два основных блока состоялись. В упражнениях он сначала сделал семь ошибок из десяти, затем пять, а потом три. Это ещё не устойчивый навык, но уже измеримое

направление движения.

Критерии реалистичного плана

План можно считать рабочим, если он проходит пять проверок.

Он учитывает школу, сон, дорогу и обязательные дела, а не строится поверх них.

Каждое занятие содержит конкретное действие, которое можно выполнить и проверить.

В нём выделены приоритеты, основанные на ошибках и формате экзамена.

Есть минимальная версия для тяжёлого дня и резервное окно для переноса.

Раз в неделю план меняется по результатам, а не по чувству вины.

Добавьте шестую проверку: план должен быть понятен человеку, который откроет его после утомительного дня. Если в записи сказано «поработать над математикой», её придётся заново расшифровывать. Если написано «решить четыре задачи на графики, проверить масштаб по условию, одну ошибку разобрать письменно», начать работу можно без дополнительных решений.

Чек-лист перед началом недели

Перед воскресным планированием проверьте:

1. Какие школьные события и сроки ждут меня на этой неделе?

2. В какие дни нагрузка будет максимальной?
3. Какие два или три приоритета требуют внимания?
4. Как выглядит обязательное ядро каждого занятия?
5. Где находятся короткие окна для лёгкой работы?
6. Какое время оставлено резервным?
7. Как я измеряю результат каждого крупного блока?
8. Что буду делать, если пропущу занятие?
9. Все ли материалы подготовлены заранее?
10. Когда я пересмотрю план?

Если на несколько вопросов нет ответа, расписание ещё рано считать готовым. Это не повод откладывать подготовку. Выберите одно небольшое действие: откройте последнюю работу, выпишите ошибки, определите ближайшее свободное окно или подготовьте папку. Планирование тоже начинается с управляемого шага.

Иван всё-таки не провёл в воскресенье два идеальных часа. Он убрал со стола лишние тетради, посмотрел расписание, выбрал три приоритета и поставил на понедельник два-

дцатипятиминутный блок. Затем решил одну задачу по математике и записал, почему ошибся в предыдущей.

— Теперь я хотя бы понимаю, что делать завтра, — сказал он матери.

Это и есть первый признак порядка. Не уверенность в том, что весь путь будет лёгким, а ясность ближайшего действия.

Хороший план не избавляет от усталости, неожиданных дел и тревоги. Он делает их управляемыми: показывает, что можно выполнить сегодня, что перенести, что сократить и по какому признаку проверить результат. Подготовка перестаёт быть огромной задачей «успеть всё» и превращается в цепочку конкретных занятий.

Дальше возникает следующий вопрос: почему даже правильно выбранное и запланированное занятие иногда не даёт результата? Можно провести сорок минут над учебником и почти ничего не удержать в памяти. Поэтому после порядка в расписании понадобится порядок в самом обучении — способы, которые помогают не просто знакомиться с материалом, а запоминать его надолго.

Как учиться, чтобы запоминать надолго

Иван уже знал, сколько недель осталось до ОГЭ, какие темы по русскому языку и математике чаще всего приводят его к ошибкам и в какие дни он действительно может заниматься. Но через две недели подготовки обнаружил неприятную вещь: знакомые задания не стали заметно легче. Вчера он решал их уверенно, а несколько дней спустя снова путался в похожих правилах и формулах.

Тревога возникла не из-за недостатка стараний. Иван занимался почти каждый день. Проблема была в другом: его занятия создавали ощущение работы, но не всегда оставляли знания в памяти. Чтобы понять причину, нужно было посмотреть не только на расписание, но и на сам способ учёбы.

Популярная версия: «Надо просто больше повторять»

Вечером Марина заглянула в комнату сына. На столе лежали раскрытый учебник по русскому языку, тетрадь с аккуратными записями и лист с двадцатью заданиями.

— Ты уже закончил?

— Почти. Я всё повторил.

— Что именно?

Иван показал на страницу. Там были выписаны правила

постановки запятых, несколько примеров и выделенные цветом исключения.

— Прочитал параграф, переписал правило, потом ещё раз посмотрел. Завтра повторю.

Так часто выглядит подготовка, которую ученик считает основательной. Есть учебник, тетрадь, подчёркивания, время, проведённое за столом. Но если через три дня закрыть учебник и попросить объяснить правило без подсказки, результат может оказаться неожиданно слабым.

Марина решила проверить сына без давления:

— Закрой тетрадь. Представь, что я задаю тебе вопрос на уроке: когда ставится запятая между частями сложного предложения?

Иван помолчал.

— Ну... когда там две основы. Или не всегда. Там ещё союзы бывают.

— А пример можешь привести?

— Сейчас не вспомню.

Через минуту он снова открыл тетрадь и сразу узнал нужную формулировку. Узнал — но не воспроизвёл. Это разные действия.

Узнавание происходит, когда ответ уже находится перед глазами и кажется знакомым. Воспроизведение — когда его нужно достать из памяти без опоры на страницу, подсказку или выделенный цвет. На экзамене почти всегда требуется именно второе: увидеть задание, выбрать способ решения,

применить правило, объяснить ход мысли или записать ответ.

Комментарий автора здесь прост: красивый конспект и ощущение знакомости с темой ещё не доказывают, что тема выучена. Проверка начинается в тот момент, когда книга закрыта.

Как возникло заблуждение

У Ивана был привычный учебный цикл. Он читал теорию, подчёркивал главное, переписывал правило, решал несколько однотипных заданий и переходил к следующей теме. Если в конце занятия мог посмотреть на страницу и сказать: «Да, это я знаю», — тема считалась освоенной.

Сам по себе такой способ не бесполезен. Первое чтение помогает сориентироваться, конспектирование упорядочивает материал, а решение примеров показывает общий тип задания. Ошибка начинается тогда, когда подготовка на этом заканчивается.

Память укрепляется не от одного контакта с информацией, а от нескольких встреч с ней, между которыми есть пауза и попытка вспомнить. Если каждый раз перечитывать материал сразу после предыдущего чтения, мозг почти не испытывает необходимости искать ответ. Страница остаётся перед глазами, и задача превращается в узнавание знакомых слов.

Ольга Петровна заметила это на уроке русского языка. Она раздала классу короткий текст и попросила объяснить

постановку знаков препинания. Иван быстро нашёл нужные предложения, но в трёх местах написал слишком общие объяснения.

— Ты это правило видел вчера? — спросила учительница.

— Да, я его учил.

— Тогда сейчас проверим не то, видел ли ты его, а можешь ли применить. Сначала убери тетрадь. Что нужно найти в предложении?

Иван начал рассуждать вслух. В одном примере он определил грамматические основы, в другом пропустил вторую часть конструкции, а в третьем вспомнил исключение только после подсказки.

Для Ольги Петровны это не было поводом сказать: «Ты не выучил». Она увидела точнее: Иван знаком с материалом, но ещё не натренировал извлечение и применение. Это уже не общий недостаток памяти, а конкретный этап, который можно изменить.

Что было бы, если бы Иван просто увеличил объём

Представим, что после этого урока Иван решил заниматься не сорок минут, а два часа. Он прочитал бы в четыре раза больше параграфов, переписал ещё несколько страниц и решил десятки заданий подряд.

В первый вечер результат, скорее всего, выглядел бы убедительно. Рука привыкла бы к формулировкам, решения стали бы быстрее, а число правильных ответов выросло бы. Но через неделю значительная часть материала смешалась

бы. Слишком плотное повторение даёт краткосрочную уверенность, но не всегда формирует устойчивое знание.

Увеличение времени полезно, когда меняется способ работы. Если оставить прежнюю схему, дополнительные часы могут закрепить не правило, а ошибочную привычку: читать вместо вспоминания, копировать вместо объяснения, решать знакомый тип заданий вместо распознавания нового.

Поэтому первый вопрос к занятию звучит не так: «Сколько страниц я сегодня прошёл?» Он звучит иначе: «Что я смогу сделать завтра без учебника после сегодняшней работы?»

Долговременная память строится из нескольких действий

Чтобы знание сохранилось до экзамена, подготовка должна включать пять связанных элементов: понимание, сжатую фиксацию, воспроизведение, применение и повторение через интервалы.

Понимание отвечает на вопрос «почему это работает». Сжатая фиксация помогает сохранить структуру: правило, алгоритм, исключение, пример. Воспроизведение проверяет, можно ли достать информацию без подсказки. Применение показывает, узнаёт ли ученик нужный способ в реальном задании. Интервальное повторение возвращает тему в память до того, как она исчезнет полностью.

Сначала Иван пытался делать всё одновременно: читать, выписывать, решать и повторять. Из-за этого ни один этап не выполнялся достаточно чётко. Ольга Петровна предложила

разделить работу.

— Сегодня не нужно «выучить всю тему», — сказала она. — Сначала разберём, из каких шагов состоит решение. Потом ты закроешь тетрадь и восстановишь эти шаги. После этого решишь два задания, где способ не будет подписан. А завтра проверишь, что осталось.

Так появилась новая последовательность.

Первый проход: понять материал

Чтение теории не должно превращаться в механическое движение глаз по странице. Перед началом Иван записывал один вопрос, на который должен был ответить после изучения темы.

Например, при подготовке по русскому языку вопрос звучал так: «Как определить, нужна ли запятая в данном типе предложения?» При подготовке по математике: «По каким признакам я понимаю, какую формулу или способ решения выбрать?»

Такой вопрос направлял внимание. Ивану нужно было искать не отдельные удачные формулировки, а связь между условием и действием.

После чтения он формулировал ответ своими словами. Если правило звучало только как точная цитата из учебника, он добавлял обычное объяснение. Например: «Сначала нахожу грамматические основы, потом смотрю, как связаны части, и проверяю, нет ли условия, при котором запятая не ставится». Или: «Сначала определяю, что известно и что

нужно найти, затем выбираю связь между величинами, а не подставляю числа в первую попавшуюся формулу».

Говорить своими словами не значит говорить неточно. Термины, определения и формулы нельзя заменять приблизительными фразами, если от этого меняется смысл. Но понимание проверяется тем, может ли ученик объяснить правило без копирования учебника и привести собственный пример.

Второй проход: сделать конспект, который работает

Иван привык переписывать целые абзацы. После разговора с учительницей он стал оставлять на странице только то, что помогало действовать.

Рабочий конспект по теме занимал не несколько страниц, а один небольшой блок:

Название правила или типа задачи.

Как распознать ситуацию.

Порядок действий.

Один правильный пример.

Одна типичная ловушка.

Если тема была сложной, Иван добавлял вопрос, на который пока не мог ответить.

Например, для математической задачи запись могла выглядеть так:

«Линейное уравнение. Признак: неизвестная величина стоит в первой степени, нет произведения неизвестных меж-

ду собой. Шаги: раскрыть скобки; собрать слагаемые с неизвестной; перенести известные; разделить на коэффициент; проверить подстановкой. Ловушка: при переносе через знак менять знак».

Такой конспект не заменяет учебник. Его задача другая. Быстро восстановить каркас темы и увидеть место, где обычно возникает ошибка.

Для русского языка Иван использовал два столбца: «что вижу в задании» и «что делаю». Например: «Есть две грамматические основы» — «проверяю границы частей и средство связи»; «слово похоже на проверяемое» — «определяю, можно ли подобрать проверочное слово или это словарный случай».

Конспектирование становится полезным, когда заставляет принимать решения: что главное, что является условием, какой шаг следует за предыдущим, где возможна ошибка. Если рука просто переносит текст со страницы, память получает меньше материала для обработки.

Третий проход: закрыть источник и восстановить

После каждого небольшого блока Иван закрывал тетрадь и отвечал на вопросы. Сначала это было непривычно. Ответы получались неполными, иногда он путал порядок действий.

Именно это и требовалось увидеть.

Упражнение «чистый лист»

Возьмите лист бумаги и напишите название темы. Убери-

те учебник, конспект и телефон. За три-пять минут восстановите всё, что помните:

какую задачу решает эта тема;
по каким признакам её узнать;
каков порядок действий;
какие есть исключения;
какую ошибку легко допустить;
какой пример подтверждает правило.

Затем сравните запись с источником. Не переписывайте весь материал заново. Отметьте только пропуски и неточности. После этого снова закройте источник и дополните лист по памяти.

Упражнение работает не потому, что лист выглядит аккуратно. Оно создаёт усилие извлечения. Мозг получает сигнал: эту информацию нужно достать самостоятельно, а не просто увидеть.

Иван сначала расстраивался из-за пустых мест.

— У меня половины нет. Значит, я вообще ничего не запомнил?

— Нет, — ответила Ольга Петровна. — Ты нашёл, что именно нужно повторить. Если бы ты ещё раз прочитал страницу, то не увидел бы этой границы.

Это существенная разница между неудачей и диагностикой. Пустое место на листе не является оценкой личности. Оно показывает конкретный пробел: забыт шаг, перепутано условие, не удержалось исключение или не хватает примера.

Четвёртый проход: применять в перемешанном порядке

Когда Иван решал подряд десять заданий одного типа, он быстро входил в ритм. Формула или правило уже угадывались по внешнему виду. Но на самостоятельной работе задания были перемешаны, и привычный сигнал исчезал.

Поэтому Ольга Петровна изменила порядок. После короткого разбора Иван решал не десять одинаковых примеров, а четыре разных: одно знакомое задание, одно с изменённым условием, одно из старой темы и одно, где требовалось объяснить ответ.

Такой порядок труднее, зато ближе к экзаменационной ситуации. Ученик должен не только выполнить действие, но и выбрать его.

В математике это особенно заметно. Если все задачи посвящены одной формуле, можно механически подставлять числа. Если рядом стоят задачи на проценты, уравнения, графики и геометрию, сначала приходится распознать тип связи. В русском языке похожая проблема возникает, когда в тренировочном блоке заранее известно, какое правило сейчас проверяется. На экзамене такой подсказки нет.

Перед решением Иван стал записывать короткую строку: «Я думаю, здесь нужно... потому что...» Если объяснение не появлялось, он не бросался к ответам, а возвращался к условию и искал признаки.

Пятый проход: возвращаться через интервалы

Повторение по расписанию отличается от перечитывания «когда будет время». Интервал должен быть достаточно большим, чтобы пришлось немного напрячь память, но не настолько большим, чтобы тема исчезла полностью.

Для новой темы Иван использовал такую схему:

В день изучения — короткое воспроизведение после за-
нятия.

На следующий день — восстановление правила и од-
но-два задания без конспекта.

Через три-четыре дня — смешанный блок с другими те-
мами.

Через неделю — проверка на чистом листе и несколько
заданий в формате ОГЭ.

Через две-три недели — контрольное возвращение, осо-
бенно если тема связана с частыми ошибками.

Эта схема не является жёстким законом. Если на следу-
ющий день Иван не мог восстановить даже основную идею,
интервал сокращался. Если тема легко вспоминалась и зада-
ния решались без ошибок, промежутков можно было увели-
чить.

Для управления повторениями он завёл в плане отдель-
ные строки. В них указывал не только тему, но и действие:
«вспомнить правило», «решить без подсказки», «объяснить
ошибку», «сравнить два похожих задания». Запись «по-
вторить дроби» была слишком расплывчатой. Запись «ре-
шить три задачи на пропорции и объяснить, почему выбрана

именно эта схема» задавала проверяемый результат.

Что было бы, если бы Иван повторял только то, что уже получается

Это приятная ловушка. Ученик открывает тетрадь, видит знакомую тему и быстро решает несколько заданий. Возникает ощущение: «С этим всё хорошо». Сложные темы откладываются, потому что работа с ними идёт медленнее и чаще заканчивается ошибкой.

Но лёгкое повторение редко меняет результат. Оно подтверждает уже имеющуюся уверенность, а не укрепляет слабое место.

Иван заметил это по математике. Он охотно решал линейные уравнения, но избегал задач с текстовым условием. В плане он долго писал: «повторить уравнения», хотя проблема была не в вычислениях, а в переводе текста на язык величин и зависимостей.

Марина помогла ему сформулировать задачу точнее:

— Что именно ты не умеешь?

— Текстовые задачи.

— Это слишком широко. Где ты останавливаешься?

— Не понимаю, что обозначить за неизвестное. Иногда уравнение составляю, но оно получается неправильным.

Тогда в план внесли не «математика», а «в трёх задачах выписать известные величины, обозначить неизвестное и объяснить, откуда взялось каждое слагаемое». Через неде-

лю стало видно, что часть трудности исчезла уже на первом шаге.

Вывод для Ивана был неприятным, но полезным: подготовка должна вести к месту, где решение замедляется, а не к теме, которая даёт приятное чувство успеха. В следующей главе эта мысль станет центральной: ошибки нужно не прятать, а разбирать по устройству.

Визуализация и ассоциации: не украшение, а опора

Некоторые темы плохо удерживаются в виде сплошного текста. Тогда помогают образ, схема или намеренная связь с чем-то знакомым.

Визуализация — это перевод абстрактного материала в форму, которую можно быстро восстановить: рисунок, маршрут, стрелочная схема, расположение элементов, последовательность блоков. Она особенно полезна в геометрии, при работе с графиками, картами, строением текста и алгоритмами.

Но рисунок должен помогать думать, а не заменять мышление. Если Иван рисовал сложную картинку, украшал её цветами, но не мог объяснить связи между элементами, визуализация превращалась в оформление.

При изучении математической задачи он стал рисовать не «красивый чертёж», а минимальную схему: данные, неизвестное, связь между ними, направление поиска. В задаче на движение это могли быть отрезки или стрелки, подписанные скоростью, временем и расстоянием. Такой рисунок помогал

увидеть, какая величина постоянна и что именно нужно найти.

Для русского языка Ольга Петровна предложила Ивану представлять предложение как конструкцию с узлами: сначала найти основы, затем определить связь между ними, потом проверить границу. Это не отменяло правил, но превращало длинную фразу в последовательность проверок.

Ассоциация — это связь нового материала с уже известным образом, словом, ситуацией или короткой историей. Она полезна, когда связь придумана самим учеником и действительно ведёт к нужному ответу.

Например, чтобы не забыть порядок действий, Иван связывал его с маршрутом: «найти — определить — выбрать — выполнить — проверить». Для орфограммы он придумывал не случайную смешную фразу, а образ, который напоминал о конкретной проверке. Если ассоциация слишком далека от правила, она может запутать.

Полезный критерий такой: образ должен отвечать на вопрос «что мне нужно сделать в задании?» Если он только развлекает, но не вызывает нужное действие, его можно убрать.

Что было бы, если бы Иван учил только образами

Представим, что он нарисовал схему, придумал несколько забавных ассоциаций и решил, что тема запомнилась. На простом вопросе образ сработал бы. Но в незнакомом задании возникла бы трудность: Иван помнил картинку, но не

понимал, как применить её к условию.

Ассоциация — это вход в память, а не весь ответ. После неё нужно воспроизвести точное правило и решить пример. Удобная цепочка выглядит так: образ напоминает принцип, принцип задаёт действие, действие проверяется на задаче.

Кейс Ивана через три недели

Через три недели Ольга Петровна устроила Ивану небольшую проверку без предупреждения. Она не сказала, какие темы будут, и не разрешила открывать записи.

Первое задание по русскому языку он выполнил уверенно: быстро нашёл основы, объяснил постановку знака и проверил себя. Во втором остановился. Формулировка была похожей, но не такой, как в домашней тренировке. Иван начал читать предложение по словам, потерял границу частей и почти выбрал знакомый способ по привычке.

Он уже хотел заглянуть в конспект, но вспомнил свой алгоритм: «Найти основы — определить связь — проверить условие». Восстановил шаги, перечитал предложение и исправил решение.

По математике результат оказался неровным. Простые уравнения он решил без ошибок. В текстовой задаче правильно обозначил неизвестное, но неверно связал величины. Раньше такая ошибка осталась бы для него просто «неправильным ответом». Теперь он записал рядом: «Не проверил, что означает каждое слагаемое в условии».

После проверки Ольга Петровна спросила:

— Ты считаешь, что тема выучена?

Иван посмотрел на лист.

— По уравнениям — да. По текстовым задачам — нет. Я умею начинать решение, но пока не всегда понимаю связь между величинами.

— Значит, в плане появится не повторение всей темы, а один конкретный шаг. Какой?

— Составить таблицу величин в трёх задачах и объяснить каждую связь до записи уравнения.

Это был главный сдвиг. Иван перестал измерять подготовку количеством прочитанных страниц. Он начал видеть её как движение от «узнаю» к «могу восстановить», затем к «могу применить» и, наконец, к «могу объяснить, почему сделал именно так».

Недельный цикл, который не перегружает

Чтобы методы не остались красивой теорией, Иван встроил их в уже составленный план. Он не добавил много новых часов, а изменил содержание привычных занятий.

В понедельник он разбирал новую тему и делал короткий конспект: признаки, алгоритм, пример, ловушка. В конце закрывал материалы и восстанавливал тему на чистом листе.

Во вторник начинал с пяти минут воспроизведения понедельничной темы, затем решал несколько заданий без подсказки. Если оставались пробелы, отмечал их, но не переписывал весь конспект.

В среду смешивал новую тему с одной старой. Его задача

состояла в выборе способа решения, а не только в правильном вычислении.

В четверг возвращался к материалу, который вспоминался хуже всего. Здесь использовал визуальную схему или ассоциацию, а затем сразу проверял её на задании.

В пятницу решал небольшой блок в формате экзамена, где темы были перемешаны. После каждого спорного ответа записывал, что именно сделал: угадал, вспомнил правило, применил алгоритм или воспользовался подсказкой.

В выходной день проводил короткую проверку недели. Не «я всё повторил», а три конкретных вопроса: что я теперь могу сделать без источника; где ещё зависаю; что перенесу в следующий план.

Если неделя оказывалась перегружена школой, кружками или семейными делами, Иван сокращал объём, но сохранял ключевые действия. Десять минут активного воспроизведения могли оказаться полезнее тридцати минут пассивного чтения. Это и есть реалистичная адаптация плана: меняется размер блока, но не исчезает проверка памяти.

Проверка реальности перед экзаменом

За несколько недель до ОГЭ полезно провести такой эксперимент. Выберите тему, которая кажется знакомой. Закройте все материалы и поставьте таймер на десять минут.

Сначала запишите правило или алгоритм своими словами. Затем приведите пример. После этого решите два задания, где не указано, какой способ использовать. В конце

письменно объясните один ответ.

Результат можно оценить по четырём уровням:

«Вижу знакомые слова» — материал узнаётся только при чтении.

«Могу рассказать» — правило воспроизводится, но применение ещё нестабильно.

«Могу решить типовое задание» — способ работает в привычной формулировке.

«Могу выбрать способ и объяснить решение» — знание готово к перемешанному формату.

Эти уровни не являются школьной отметкой. Они помогают не обманывать себя и не пугаться раньше времени. Если тема находится на втором уровне, не нужно объявлять её провалом. Нужно добавить задания на применение. Если на третьем — включить перемешанные формулировки. Если на четвёртом — вернуть тему через несколько дней, чтобы проверить устойчивость.

Марина тоже изменила свою роль. Раньше она спрашивала: «Ты сегодня занимался?» — и получала короткое «да». Теперь задавала другой вопрос:

— Что ты сегодня сможешь решить без тетради?

Иногда Иван отвечал: «Могу восстановить алгоритм и решить два задания». Иногда честно говорил: «Сегодня только разобрал ошибку, до воспроизведения не дошёл». Такой разговор не усиливал давление, потому что оценивал действие, а не характер и не силу воли.

Главный миф разрушен не тем, что повторение оказалось ненужным. Повторение необходимо. Но его форма определяет результат. Перечитывание возвращает знакомость, а интервальное воспроизведение и применение постепенно превращают знакомость в навык.

Практический алгоритм для любой темы

Выберите небольшую тему, которую можно освоить за одно-два занятия. Не берите сразу весь раздел.

Сформулируйте вопрос: что я должен уметь делать после изучения?

Разберите материал и составьте короткий конспект из признаков, шагов, примера и ловушки.

Закройте источник. Восстановите правило, алгоритм или схему на чистом листе.

Сравните запись с материалом и отметьте только пропуски.

Решите задания без указания темы. Перед каждым сложным примером объясните, почему выбираете данный способ.

Вернитесь к теме на следующий день, затем через несколько дней и через неделю.

На каждом повторении меняйте действие: сначала вспоминайте, потом решайте, затем объясняйте ошибку или сравнивайте два похожих случая.

Если ответ не получился, не перечитывайте всё с начала автоматически. Определите, где произошёл сбой: вы не по-

няли условие, забыли правило, перепутали шаги, не заметили исключение или не проверили результат. Точная причина экономит время и подготовит вас к следующей теме — работе с ошибками.

Память не обязана работать идеально с первого раза. Ей нужен правильно устроенный маршрут: понять, сжать, закрыть источник, восстановить, применить, вернуться позже. Именно этот маршрут позволил Ивану перейти от бесконечного «я ещё раз посмотрю» к более честному и сильному вопросу: «Что я умею сделать сам?»

ОГЭ проверяет не объём страниц, которые ученик успел прочитать, а способность действовать в ограниченное время и в незнакомой комбинации заданий. Поэтому длительное запоминание начинается не с увеличения нагрузки, а с изменения проверки: меньше пассивного узнавания, больше самостоятельного извлечения и применения. Следующий шаг — научиться использовать ошибки как карту этого маршрута, а не как доказательство собственной несостоятельности.

Работа с ошибками: учимся на промахах

Иван открыл вариант ОГЭ по математике и через сорок минут увидел знакомую картину: три задания решены неверно, два пропущены, ещё одно отмечено как «не понял». Он сжал лист и сказал:

— Я опять всё испортил. Значит, математика не моя.

Ольга Петровна, проверявшая его работу по русскому языку, ответила бы иначе: одна и та же ошибка может быть не доказательством слабости, а указателем на конкретный сбой. Важно не просто увидеть неверный ответ, а понять, где именно нарушилась цепочка решения и что изменить в следующий раз. План подготовки, интервальные повторения и работа с тревогой начинают приносить результат только тогда, когда ошибки превращаются в материал для следующих шагов.

Ошибочный ответ — это не диагноз

После тренировочной работы ученики обычно реагируют одним из трёх способов. Первый — быстро сверяются с ответами, подсчитывают баллы и откладывают лист. Второй — переписывают решения из готового разбора, чтобы «закрыть тему». Третий — долго ругают себя, родителей, учителя, сложный вариант и собственную память.

Все три реакции создают ощущение завершенности, но не обязательно помогают научиться. Проверка показывает результат, а не причину. Исправленный ответ демонстрирует правильный путь, но не гарантирует, что ученик узнает такую же задачу завтра. Самокритика отнимает силы, однако не подсказывает, какое действие нужно выполнить.

Полезная работа с ошибкой начинается с четырёх вопросов:

1. Что именно произошло?
2. Почему это произошло?
3. Какой способ исправления здесь подходит?
4. Как проверить, что ошибка не повторится?

Например, запись «не решил задачу на проценты» слишком общая. После разбора может выясниться, что Иван:

не понял условие и не выделил исходную величину; перепутал увеличение на 20 процентов с умножением на 20;

правильно составил выражение, но ошибся в вычислении;

знал способ, но торопился и не проверил ответ; растерялся из-за непривычной формулировки.

Для каждой причины нужен свой следующий шаг. Если

Иван не знает способа, ему требуется короткое объяснение и серия простых упражнений. Если способ ему знаком, но он ошибается в вычислениях, полезнее тренировать аккуратную запись и проверку, а не перечитывать теорию. Если мешает тревога, к математической задаче добавляется работа с состоянием: замедлиться, выделить данные, начать с первого управляемого действия.

Ошибка похожа на сигнал на приборной панели. Она не сообщает, что «вся машина плохая», а показывает, какую систему нужно проверить.

Входная дилемма: что делать после неверного ответа

Представим типичный вечер. Иван решает пробный вариант. В задании по русскому языку он неверно расставил знаки препинания, в математике пропустил задачу, а в одном примере получил неправильный ответ из-за арифметической ошибки. Марина спрашивает:

— Ну сколько набрал?

Иван отвечает:

— Не знаю. Лучше не спрашивай.

У него есть несколько вариантов.

Вариант А: сразу открыть ответы, записать правильные и перейти к следующему варианту. Это быстро и эмоционально не так тяжело. Но причина ошибки останется неизвестной. Через неделю Иван снова столкнётся с похожим заданием и, скорее всего, решит его тем же способом.

Вариант Б: переписать все решения из разбора. На листе появится аккуратная работа, однако переписывание часто создаёт иллюзию понимания. Иван видит готовую логику, но не проверяет, сможет ли воспроизвести её самостоятельно.

Вариант В: разобрать каждую ошибку до причины, устранить пробел и выполнить похожее задание без подсказки. Это занимает больше времени, зато формирует навык. Риск здесь другой: можно потратить двадцать минут на один пример, хотя проблема была всего лишь в невнимательности.

Вариант Г: отложить разбор на короткое время, если эмоции слишком сильны, а затем вернуться к работе по определённом алгоритму. Это не бегство от ошибки, а восстановление рабочего состояния. Если откладывание превращается в «когда-нибудь потом», оно незаметно возвращает к варианту А.

Оптимальный выбор не всегда означает, что нужно разобрать абсолютно всё сразу. Сначала определите тип сбоя и его цену. Повторяющаяся ошибка в базовом навыке важнее единичной описки. Ошибка в задании, которое приносит много баллов или встречается в нескольких вариантах, требует приоритета. Сложное задание, с которым Иван встретился впервые и которое пока не входит в его ближайшую цель, можно разобрать позже.

Дерево решения для любой ошибки выглядит так.

Если правильный ответ выбран случайно или способ ре-

шения неизвестен, сначала восстанови правило. Возьми объяснение из учебника, записи урока или разбора учителя, затем реши два-три простых задания по этому же правилу. Не переходи сразу к сложному варианту: он одновременно проверит и знание темы, и внимательность, и выдержку.

Если способ известен, но результат неверен, сравни свою работу с эталоном по шагам. Найди первое место расхождения. Если ошибка возникла в вычислении, перепиши пример медленно и проверь результат обратным действием. Если сбой связан со знаком, единицей измерения или преобразованием, добавь отдельную проверку именно этого места.

Если решение верное, а ответ записан неправильно, выясни, где нарушилось оформление. В ОГЭ формат ответа тоже имеет значение. Тренируй не только ход мысли, но и последнюю строку: что именно требуется указать, в каком виде, с какой точностью или последовательностью.

Если задание решено правильно только после подсказки, это ещё не уверенный навык. Убери подсказку, сделай паузу и реши похожую задачу самостоятельно. Если получилось, повтори тот же тип через день или два.

Если ошибка появилась из-за спешки, недостаточно написать «быть внимательнее». Это пожелание, а не действие. Нужен конкретный ограничитель: подчеркнуть ключевое слово, записать промежуточный шаг, оставить две минуты на проверку, перечитать вопрос перед внесением ответа.

Если ошибка повторилась в третий раз, не решай ещё де-

сять похожих примеров вслепую. Остановись и попроси обратную связь у учителя, репетитора или одноклассника, который уверенно владеет темой. Три одинаковых промаха показывают, что самостоятельная стратегия пока не работает.

Как найти настоящую причину

У ошибки часто есть внешняя причина и рабочая причина. «Я устал» может объяснить, почему ошибка возникла сегодня, но не объясняет, почему она повторяется в разных условиях. «Я не понимаю дроби» тоже может оказаться слишком общей формулировкой. Возможно, Иван понимает сложение дробей, но теряется, когда дробь появляется в текстовой задаче.

Разбирай ошибку от результата к первому сбою. Для этого полезен короткий мысленный допрос без обвинений.

Что требовалось сделать?

Что я сделал первым?

На каком шаге мой путь разошёлся с правильным?

Какое правило или действие должно было сработать?

Почему я его не применил?

Что поможет заметить такой момент в следующий раз?

Допустим, Иван решал задачу: стоимость товара сначала увеличили на 10 процентов, а затем снизили на 10 процентов. Он ответил, что цена вернулась к исходной. При поверхностной проверке можно записать: «Не понял проценты». Но последовательный разбор выглядит иначе.

Требовалось сравнить итоговую цену с первоначальной.

Иван мысленно применил увеличение и уменьшение к одной и той же исходной сумме. В задаче же десять процентов при снижении считались уже от новой цены. Причина заключалась не в полном отсутствии знаний о процентах, а в смешении двух величин, от которых рассчитывается процент. Исправление: при каждом изменении сначала записывать, от какой суммы берётся процент. Профилактика: решить три задачи с последовательными изменениями и в каждой подписать основание расчёта.

Такой разбор снимает лишнее обвинение. Иван не «безнадёжен в процентах», а пока не фиксирует меняющуюся базу. Это конкретный навык, который можно натренировать.

Другая ситуация — русский язык. Иван неправильно расставил знаки препинания в сложном предложении. Он говорит:

— Я знаю правила, но в тексте всё смешивается.

Ольга Петровна просит его не начинать с названия правила. Сначала нужно показать границы частей предложения и найти грамматические основы. Иван обнаруживает, что ставил запятые по длине паузы: где «слышалось» разделение, там и появлялся знак. Значит, проблема не только в пунктуации. Он заменял грамматический анализ интонацией.

Исправление будет таким: подчеркнуть основы, определить связь между частями, проверить наличие союза и только потом выбрать знак. В дневнике ошибок появится не запись «пунктуация», а более точная формулировка: «Ставлю

знак по паузе, не выделяя грамматические основы».

Дневник, который помогает, а не наказывает

Дневник ошибок не должен превращаться в толстую тетрадь с переписанными условиями всех заданий. Его задача — быстро показать повторяющиеся причины и подсказать следующий шаг. Для этого достаточно одной страницы на несколько ошибок или отдельного электронного документа, если так удобнее. Название сервиса не имеет значения: важны структура и регулярность.

Для каждой ошибки запиши:

дату и тему;

короткое описание задания;

свой ответ или действие;

правильный результат;

первую причину сбоя;

что нужно повторить или потренировать;

когда будет контрольная проверка.

Пример записи Ивана:

12 апреля. Математика, проценты. После повышения и снижения на одинаковое число процентов решил, что цена вернулась к исходной. Причина: не указал, от какой суммы считал процент. Исправление: разобрать правило последовательных изменений, решить три похожие задачи с записью основания расчёта. Проверка: 14 апреля решить задачу без подсказки.

Ещё одна запись:

13 апреля. Русский язык, знаки препинания. Поставил запятую по паузе, не нашёл грамматические основы. Исправление: в пяти предложениях сначала подчеркнуть основы, затем объяснить каждый знак. Проверка: 16 апреля выполнить два задания из нового варианта.

Запись должна отвечать на вопрос «что сделать иначе», а не только фиксировать прошлое. Фраза «невнимательность» почти бесполезна, если за ней ничего не следует. Её можно заменить наблюдаемым действием: «не перепроверяю единицы измерения», «пропускаю отрицательный знак при переносе», «не читаю вопрос до конца», «не выделяю условие, от которого считается процент».

Раз в неделю пересматривай дневник и группируй ошибки. Обычно оказывается, что десять неверных ответов связаны всего с двумя-тремя причинами. Например:

- знание правила отсутствует;**
- правило известно, но не распознаётся в условии;**
- способ выбран правильно, но нарушается порядок действий;**
- вычисления выполняются небрежно;**
- ответ оформляется неверно;**
- время или тревога мешают применить навык.

Такая группировка меняет план подготовки. Вместо десяти разрозненных заданий Иван получает два приоритета: научиться выделять грамматические основы и ввести проверку вычислений. Подготовка становится короче и точнее.

Карточка восстановления

Иногда ошибка вызывает такую реакцию, что анализировать её сразу невозможно. Ученик видит красные отметки, начинает торопливо листать решение и повторяет: «Я ничего не умею». В этот момент пригодится карточка восстановления — короткая инструкция на случай эмоционального сбоя.

На ней можно написать:

Я сейчас расстроен, но результат одной работы не описывает весь мой уровень.

Сначала я отмечу первое место ошибки, а не буду оценивать себя целиком.

Мне нужно выбрать один следующий шаг: понять правило, найти вычислительный сбой или проверить оформление.

После исправления я решу одно похожее задание без подсказки.

Если через десять минут причина не ясна, я запишу вопрос и обращусь за обратной связью.

Карточка не отменяет неприятных чувств и не убеждает, что всё легко. Её задача — не дать тревоге превратить одну ошибку в вывод о будущем. Марина может помочь, не превращая карточку в инструмент контроля. Вместо «Ты опять всё сделал неправильно?» лучше спросить: «Какая причина записана первой? Тебе сейчас нужно восстановить правило или проверить вычисление?»

Обратная связь: не «правильно или неправильно»,

а «где свернуть»

Обратная связь полезна, когда после неё становится понятнее следующее действие. Фраза «надо внимательнее» не объясняет, что именно изменить. Фраза «у тебя неверно оформлена задача» тоже слишком общая.

Хорошая обратная связь содержит три части:

что уже получилось;

где возник первый сбой;

какое действие нужно попробовать дальше.

Например, Ольга Петровна может сказать Ивану:

— Ты правильно выделил основную часть предложения. Ошибка появилась на следующем шаге: ты поставил запятую, не проверив грамматическую основу второй части. В двух новых предложениях сначала подчеркни основы и объясни связь между ними, не расставляя знаки.

Марина может спросить:

— Ты хочешь, чтобы я помогла найти причину или просто послушала?

Эта короткая реплика защищает Ивана от нежелательного давления. Иногда ему нужна подсказка по теме, а иногда — несколько минут тишины, чтобы самому восстановить ход решения.

Сам Иван тоже может научиться просить о помощи точнее:

«Я знаю правило, но не понимаю, почему оно применяется здесь. Помоги найти признак в условии, не решая за ме-

ня».

«Покажи, на каком шаге я свернул не туда, но оставь мне возможность исправить решение самому».

«Я решил после объяснения. Дай похожее задание, чтобы проверить, понял ли я».

Такая просьба лучше, чем «Я ничего не понял». Она экономит время и не перекладывает на другого человека всю ответственность за обучение.

Если учитель исправил работу красной ручкой, не нужно механически переписывать весь вариант. Выбери две-три ошибки, которые чаще всего повторяются, и подготовь по ним вопросы. Если объяснение осталось непонятным, скажи об этом прямо: «Я понял пример, но не понимаю, как заметить этот тип задания в новом условии». Это уже вопрос о переносе знания, а не о повторении готового решения.

Мини-кейсы: одно дерево, разные ветви

Кейс первый. Ошибка из-за незнания

Девятиклассница Лена не смогла решить уравнение с дробями. В разборе она увидела понятное объяснение и сказала: «Теперь всё ясно». Но на следующий день похожее задание снова оказалось неверным.

Если после просмотра решения кажется, что всё понятно, но самостоятельное решение не получается, значит, знание пока распознаётся только в готовом примере. Нужно закрыть разбор и решить самое простое задание того же типа. Затем усложнить его на один шаг. Лене не нужен ещё

один просмотр теории; ей нужна лестница из трёх заданий: убрать знаменатели, решить получившееся уравнение, проверить ответ подстановкой. После каждого шага она должна проговаривать, зачем он выполняется.

Кейс второй. Ошибка из-за неверного чтения

Иван решал задачу, в которой требовалось найти, на сколько процентов одно число больше другого. Он вычислил отношение, но записал не тот ответ, потому что прочитал вопрос как «во сколько раз больше». Все действия были аккуратными.

Если вычисления верны, а ответ не соответствует вопросу, причина находится ещё до решения. В дневнике появляется правило: перед началом подчеркнуть слова «на сколько», «во сколько», «найдите разность», «сравните». После решения нужно перечитать последнюю строку условия и сопоставить её с ответом. Это занимает несколько секунд, но предотвращает целый класс промахов.

Кейс третий. Ошибка из-за спешки

Марина заметила, что Иван почти всегда ошибается в последнем задании, если до него остаётся мало времени. Он знает способ, но пропускает отрицательные знаки и не дописывает промежуточные вычисления.

Если причина — ограничение времени, недостаточно каждый раз просто решать больше вариантов на предельной скорости. Сначала нужно определить, где теряются минуты. Иван три раза отмечает время после каждого блока заданий.

Оказывается, первые простые задачи он решает медленно, потому что слишком долго сомневается, а к сложному заданию подходит уже в состоянии спешки. Коррекция: ограничить время на первичный проход, пропускать задачу, если первый шаг не найден за разумный промежуток, и возвращаться к ней после выполнения доступных заданий. На тренировке отдельно проверяется не только балл, но и распределение времени.

Кейс четвёртый. Ошибка из-за тревоги

Перед пробной работой Иван говорит: «Я всё знаю дома, но на варианте пустая голова». В одной из работ он действительно не смог начать задачу, которую решал накануне.

Если в спокойной обстановке навык есть, а во время проверки исчезает, к учебной коррекции добавляется постепенное привыкание к условиям экзамена. Сначала Иван решает один блок с таймером, затем часть варианта без телефона и подсказок, потом полный вариант. Перед началом использует карточку восстановления: выдохнуть, прочитать условие, выписать данные, выполнить первое доступное действие. Цель — не убрать волнение, а сохранить последовательность действий, даже когда оно присутствует.

Кейс пятый. Ошибка повторяется после исправления

Иван разобрал задачу, записал правильное решение и через три дня снова сделал тот же промах. Он раздражён: — Я же уже исправлял это.

Если повторная ошибка возникла после переписывания, значит, исправление было пассивным. Нужно изменить формат проверки. Иван закрывает решение, выполняет новую задачу того же типа, объясняет вслух, почему выбрал этот способ, и сравнивает не только ответ, но и первый шаг. Если результат снова неверный, он уменьшает сложность. Если верный — возвращается к теме через несколько дней, чтобы проверить, сохранился ли навык.

Как превращать исправление в навык

У каждой существенной ошибки должен появиться короткий цикл коррекции.

Сначала назови ошибку наблюдаемыми словами. Не «я туплю», а «при переносе слагаемого теряю знак» или «не различаю вопросы “на сколько” и “во сколько раз”».

Затем восстанови минимальное правило. Не переписывай весь раздел учебника. Запиши одну-две фразы, которые объясняют именно этот сбой.

После этого реши задание с опорой, если она нужна: с образцом, схемой, подсказкой или выделенными шагами.

Убери опору и реши похожее задание.

Проверь себя через интервал. Навык считается укрепившимся не тогда, когда получилось сразу после объяснения, а когда ты смог выполнить действие позже и в немного изменённой формулировке.

Например, после ошибок в раскрытии скобок Иван пишет на полях: «Умножить каждый член, сохранить знак». Затем

решает один пример по схеме, второй — без схемы, а через два дня выполняет задачу, где раскрытие скобок является только одним из этапов. Так он проверяет перенос навыка, а не запоминание конкретного листка.

Профилактика повторных ошибок

Профилактика — это не обещание «больше не ошибаться». Ошибки неизбежны, но можно создать условия, в которых они раньше замечаются.

Перед решением проверь, что понял вопрос и выписал нужные данные.

Во время решения записывай критические промежуточные шаги, особенно знаки, единицы измерения и основания процентных изменений.

После решения сравни результат с условием: подходит ли он по смыслу, размеру и формату?

Перед сдачей работы проверь сначала те места, где ошибки уже повторялись. Общая перечитка всего варианта часто менее эффективна, чем адресная проверка.

Если работа выполняется на время, заранее раздели проверку на два прохода. Первый — понять и решить доступное. Второй — проверить приоритетные риски: знаки, переносы, ответ на вопрос, оформление и пропущенные задания.

Для Ивана список профилактики выглядит так:

В задачах на проценты подписывать, от какой величины считается процент.

В предложениях сначала находить грамматические осно-

вы, потом расставлять знаки.

В уравнениях проверять знак после каждого преобразования.

В конце оставлять не менее нескольких минут на проверку коротких ответов.

Раз в неделю пересматривать дневник и выбирать не больше двух причин для отдельной тренировки.

Такой список нельзя расширять бесконечно. Если на полях появится двадцать правил, Иван перестанет видеть главное. Выбери два-три наиболее частых сбоя и обновляй список после недельного анализа.

Чек-лист разбора одной ошибки

Сохрани этот порядок в тетради или заметке.

1. Я указал не только номер задания, но и тему.
2. Я записал свой ход решения, а не только неверный ответ.
3. Я нашёл первое место расхождения с правильным решением.
4. Я назвал причину конкретно и без ярлыков.
5. Я выбрал действие для исправления: повторить правило, решить простые задания, потренировать оформление, поработать со временем или попросить помощи.

6. Я решил похожее задание без готового ответа.

7. Я назначил дату повторной проверки.

8. Я добавил профилактическое действие, которое выполняю в новом варианте.

Если на один из пунктов нет ответа, работа с ошибкой ещё не закончена. Не обязательно делать всё в ту же минуту: при усталости можно записать причину и вернуться к коррекции позже. Но запись должна содержать следующий шаг и дату проверки, иначе она быстро потеряется среди других дел.

Сначала Марина боялась, что разговор об ошибках будет звучать как контроль. Однажды она увидела, как Иван перечёркивает страницу и собирается закрыть тетрадь. Вместо вопроса о баллах она сказала:

— Давай не будем сейчас считать, сколько потеряно. Покажи одну ошибку, по которой понятно, что делать дальше.

Иван выбрал задачу на проценты. Они нашли момент, где изменилась величина, записали короткое правило и договорились решить два похожих примера утром. На следующий день один пример он решил правильно, во втором снова ошибся, но уже смог объяснить причину. Это был прогресс: ошибка перестала быть туманным «я не умею» и стала конкретным местом для тренировки.

К ОГЭ не нужно прийти без единой ошибки. Нужно прий-

ти с опытом их распознавать: отличать пробел в знании от невнимательности, невнимательность от спешки, а спешку от тревоги. Тогда каждая тренировочная работа выполняет двойную функцию: показывает текущий результат и подсказывает, какой навык усилить следующим.

Дальше в подготовке появится ещё один вопрос: где брать объяснения, задания и примеры, чтобы исправлять ошибки не случайно, а точно. Учебные материалы полезны не количеством страниц, а тем, насколько точно они отвечают на обнаруженный сбой.

Использование учебных материалов и ресурсов

Иван открыл ноутбук, достал учебник, положил рядом тетрадь, включил обучающее видео и приготовил телефон для теста. Через сорок минут на столе стало больше открытых вкладок, закладок и выписанных названий, но решённых заданий не прибавилось. Он устало сказал матери:

— Я сегодня готовился.

Марина посмотрела на экран. Там одновременно были открыты объяснение темы, сборник вариантов, чат класса и список «лучших материалов для подготовки к ОГЭ».

— А что именно ты сделал?

Иван замолчал. Он действительно провёл время за подготовкой, но не мог показать результат.

Это одна из самых коварных ловушек экзамена: материал легко перепутать с работой. Можно собрать десять пособий, подписаться на несколько каналов, посмотреть целую лекцию — и всё равно не научиться решать задания. После работы с ошибками и повторения материала следующий шаг очевиден: подобрать ресурсы, которые помогают выполнить конкретное действие, а не создают ощущение занятости. Учебник, видео, тест и группа нужны не сами по себе. Они должны встраиваться в систему подготовки, где понят-

ны цель, способ проверки и следующий шаг.

Парадокс большого выбора

До ОГЭ Ивану оставалось несколько месяцев. Он хотел поступить в профильный класс, поэтому особенно переживал из-за математики и русского языка. В его рюкзаке лежали два сборника вариантов, старый справочник, тетрадь с конспектами и распечатанные листы с заданиями. На компьютере хранилась папка «ОГЭ», внутри которой было ещё девять папок с названиями вроде «теория», «полезное», «повторить», «важное» и «разобраться потом».

Однажды после урока Ольга Петровна спросила:

— Как ты сейчас готовишься к русскому?

— Смотрю объяснения, потом решаю варианты.

— Какие задания у тебя чаще всего не получаются?

— Наверное, всё понемногу.

— Это ответ о тревоге, а не о знаниях. Открой последние три работы.

Они просмотрели тетрадь. В первой работе Иван ошибся в постановке знаков препинания, во второй не смог объяснить орфограмму, а в третьей пропустил часть условия и потерял балл в задании с развёрнутым ответом. Ошибки повторялись, но материалы, которые он выбирал, почти никак с ними не были связаны. Иван смотрел общие лекции по русскому языку и решал варианты целиком, хотя ему требовалось отдельно потренировать три узких навыка.

Ольга Петровна предложила простой эксперимент:

— Сегодня не ищи новый материал. Возьми одну ошибку из последней работы. Сформулируй, какое действие ты не смог выполнить. Потом подбери один источник, который объясняет именно это действие, и пять заданий для проверки. Если через час у тебя будет понятная запись и пять проверенных решений, это подготовка. Если появится только ещё одна вкладка, это поиск подготовки.

Иван сначала хотел возразить, что одного источника слишком мало. Но именно это ограничение оказалось полезным. Ему пришлось не собирать всё подряд, а сделать выбор.

Учебный ресурс должен отвечать на три вопроса: что я сейчас осваиваю, какое действие выполню после работы с ним и как проверю результат. Если на один из вопросов нет ответа, ресурс пока не встроен в подготовку.

Как выбирать материал, а не обложку

Название пособия, количество страниц и обещание «подготовиться с нуля» не говорят, подходит ли книга или курс конкретному ученику. Материал выбирают не по впечатлению, а по задаче.

Для ОГЭ основными ориентирами служат официальные материалы: демоверсия, спецификация и кодификатор на сайте Федерального института педагогических измерений, а также открытый банк заданий, если он доступен для нужного предмета и раздела. Они помогают понять структуру работы, формулировки заданий и проверяемые элементы содержания. Сборник, видео или курс могут объяснять тему

удобнее, но не должны подменять знакомство с официальным форматом.

У любого дополнительного материала есть несколько практических критериев.

Первый — соответствие программе и формату. Материал должен относиться к текущему ОГЭ, а не к другой ступени, старой версии работы или абстрактной теме «для общего развития». Если пособие предлагает задания, которых нет в актуальной структуре экзамена, оно может быть полезно для расширения знаний, но не должно занимать основное время.

Второй — понятность объяснения. Хорошее объяснение не просто сообщает правило, а показывает, как распознать задачу и что делать по шагам. Например, в математике недостаточно прочитать формулу площади треугольника. Нужно увидеть, как определить известные величины, выбрать формулу, подставить данные, проверить единицы измерения и оценить ответ.

Третий — наличие заданий для самостоятельной проверки. После объяснения должны быть примеры, которые ученик решает без подсказки. Если в материале есть только лекции и красивые схемы, он может быть справочным, но не тренировочным.

Четвёртый — возможность понять ошибку. В книге должны быть разборы, ответы или критерии, по которым можно проверить ход решения. Ответ «5» иногда достаточен для короткого вычисления, но не помогает обнаружить, на каком

шаге появилась ошибка. Для русского языка особенно важны критерии и образцы проверки развёрнутых ответов.

Есть и ещё один фильтр — стоимость времени. Даже хороший источник может оказаться неудобным. Если на поиск нужного раздела уходит двадцать минут, а объяснение занимает час и после него нет заданий, ресурс не выполняет свою роль в текущей подготовке.

Полезная формула выбора выглядит так:

цель подготовки → нужный навык → один подходящий источник → короткая проверка → решение о продолжении.

Например:

«Я путаю условия постановки двоеточия» → «научиться находить смысловую связь между частями предложения» → «короткое объяснение с примерами» → «восемь новых предложений без подсказки» → «если верно решено не менее шести и ошибки понятны, перейти к следующему уровню; если нет, уточнить правило и взять более простые задания».

Такой порядок защищает от привычного сценария: сначала открыть случайный ресурс, потом долго заниматься и только в конце попытаться понять, зачем всё это было.

Разговор дома: помощь без давления

Марина старалась помогать сыну, но иногда её вопросы только усиливали хаос.

- Я нашла тебе хороший курс, — сказала она однажды.
- Там всё по разделам, отзывы отличные.
- У меня уже есть курс.

— Но этот лучше. И ещё я скачала сборник. Посмотри вечером.

К вечеру у Ивана оказалось четыре новых материала. Он не хотел расстраивать мать и открыл первый. На следующий день Марина спросила:

— Ну что, прошёл?

— Да.

— А результаты?

Иван пожал плечами.

Проблема была не в заботе Марины, а в том, что помощь превратилась в поставку материалов. Родителю трудно увидеть реальный прогресс, когда он измеряется числом купленных книг и просмотренных уроков. Полезнее обсуждать не «сколько ты нашёл», а «какое действие теперь выполняешь лучше».

Ольга Петровна предложила заменить разговор о материалах коротким еженедельным отчётом. Иван должен был отвечать на три вопроса:

«Какой навык я тренировал?»

«Что у меня получилось в заданиях без подсказки?»

«Что я изменю на следующей неделе?»

Марина, в свою очередь, договорилась не присылать новые пособия без обсуждения. Её вопрос стал звучать так:

— Тебе сейчас нужен новый источник или нужно ещё раз потренироваться на уже выбранном?

Эта реплика кажется простой, но она возвращает подго-

товку к цели. Иногда ученик просит новое видео не потому, что старое было плохим, а потому, что не хочет снова встретиться с трудными заданиями. Иногда новый сборник действительно нужен: текущий закончился, в нём нет нужного раздела или задания заметно отличаются от формата ОГЭ. Решение должно опираться на факт, а не на усталость от знакомой темы.

Работа с тестами: не марафон, а диагностика

Иван любил решать варианты целиком. Это давало ощущение экзамена и позволяло сравнивать результаты. Но после каждой работы он просто подсчитывал баллы и открывал следующий вариант.

— Почему в этот раз меньше? — спрашивала Марина.

— Попались сложнее.

На самом деле причина часто была другой. Иван ошибался в одном типе задания, но количество таких заданий менялось от варианта к варианту. Итоговый балл колебался, а причина оставалась скрытой.

Тест полезен не только как проверка результата, но и как прибор, который показывает состояние подготовки. Чтобы он работал, нужно разделить три режима.

Первый режим — диагностика. В начале темы или этапа ученик решает ограниченный набор заданий без подсказок. Цель не в красивом результате, а в поиске повторяющихся сбоев.

Второй режим — тренировка. Задания группируются по

навыку. Например, не весь вариант по математике, а десять задач одного типа с постепенным усложнением. В русском языке можно отдельно отработать орфографию, пунктуацию, понимание текста или написание сочинения.

Третий режим — контроль. Через несколько дней или неделю ученик решает смешанный набор, где заранее неизвестно, какой навык потребуется. Именно этот режим показывает, переносится ли умение из тренировочной ситуации в новую.

Ошибка возникает, когда ученик использует только третий режим. Он постоянно пишет варианты, но не задерживается на слабом навыке. Это похоже на попытку улучшить бег, каждый день участвуя в соревновании и ни разу не разбирая технику.

После теста нужно фиксировать не только правильный ответ, но и причину сбоя. Подходящая запись занимает одну-две строки:

«Не заметил, что в условии требуется округлить до десятых».

«Подставил число в неверную формулу».

«Знал правило, но не смог найти грамматическую основу».

«Прочитал текст слишком быстро и ответил по памяти, а не по информации из него».

«Потерял балл, потому что не проверил, все ли части задания выполнены».

Затем к каждой ошибке добавляется действие:

«Перед ответом обвожу требование об округлении».

«Перед вычислением записываю, что обозначает каждая величина».

«Сначала нахожу грамматическую основу, затем определяю связь частей».

«Возвращаюсь к нужному абзацу и подчёркиваю подтверждение».

«Сверяю ответ с каждым пунктом условия».

Так тест превращается в тренировочный маршрут. Не нужно решать десять вариантов подряд, если первые два показали один и тот же сбой. Сначала устраняется причина, затем проверяется перенос навыка.

Мини-диалог с самим собой перед заданием тоже может быть полезен:

«Что здесь проверяют?»

«Какой первый шаг?»

«По какому признаку я пойму, что выбрал правильный способ?»

Эти вопросы не заменяют знания, но не дают автоматически повторить знакомую ошибку.

Как использовать видео и аудио

Видео особенно привлекательно, когда сил мало. Можно лечь на диван, включить разбор и почувствовать, что сложная тема наконец стала понятной. Но узнавание объяснения во время просмотра не равно способности решить задачу са-

мостоятельно. Пока говорит автор, мозг следует по готовой дорожке. Когда экран выключен, дорожку приходится строить самому.

Иван несколько раз смотрел урок о квадратных уравнениях. Во время просмотра он соглашался: «Да, здесь всё понятно». Потом открывал новое задание и снова путал шаги.

Ольга Петровна попросила изменить порядок просмотра:

— Не смотри видео как фильм. Сначала запиши вопрос, на который хочешь получить ответ. Поставь паузу перед решением примера и попробуй решить сам. После объяснения закрой ролик и выполни похожее задание без него.

Рабочий сценарий для видео состоит из четырёх этапов.

До просмотра сформулируйте узкую цель: «научиться определять дискриминант и выбирать дальнейший способ решения», а не «понять квадратные уравнения».

Во время просмотра остановитесь перед ключевым шагом и предскажите его. Если автор сразу показывает решение, поставьте паузу, запишите свой вариант и только потом продолжайте.

После просмотра составьте короткую памятку из трёх-пяти шагов своими словами. Не переписывайте весь экран. Памятка нужна для воспроизведения, а не для украшения тетради.

В конце решите два-три новых задания без видео, конспекта и подсказок. Если получилось только после повтор-

ного просмотра, навык ещё не закреплён. Это не повод смотреть ролик с начала; нужно определить, на каком шаге возникает сбой.

Аудио подходит для повторения терминов, правил, определений и последовательностей действий. Его удобно слушать в дороге или во время прогулки, но нельзя превращать прослушивание в основной способ изучения сложной темы. Если материал требует схемы, вычислений или анализа текста, одного звука недостаточно.

Можно записать собственное аудио на телефон: например, объяснение правила или алгоритм решения. Но запись должна быть короткой. Фраза «сейчас я расскажу всё о сложных предложениях» приведёт к длинной лекции. Лучше сформулировать тему точнее: «Как проверить, нужна ли запятая между частями сложного предложения: первый шаг, второй шаг, типичная ошибка». После записи прослушайте её и попробуйте выполнить задание, не включая аудио повторно.

Видео и аудио становятся учебными только после активного действия ученика. Их задача — подготовить решение, а не заменить его.

Группа: когда совместная подготовка ускоряет, а когда мешает

В классе у Ивана возникла идея готовиться вместе с двумя одноклассниками. Они создали чат и договорились встречаться по субботам. Первая встреча прошла весело: ребята

обсуждали варианты, пересылали друг другу ссылки, спорили о сложной задаче и в конце решили «продолжить в следующий раз».

Через неделю выяснилось, что каждый ожидал от группы разного. Иван хотел разбирать ошибки. Кирилл надеялся получать готовые решения. Аня пришла потому, что одна не могла заставить себя начать.

Групповое обучение не становится эффективным автоматически. Группа полезна, когда у неё есть конкретный результат встречи. Это может быть разобранный набор задач, взаимная проверка развёрнутых ответов, устное объяснение темы или памятка с типичными ошибками.

Перед встречей участники должны договориться о трёх вещах: что именно они разбирают, сколько времени отводят на самостоятельную попытку и как фиксируют результат. Например: «В субботу разбираем задания на проценты. Каждый приносит три задачи, где ошибся. Сначала все решают молча десять минут, затем сравнивают способы, а в конце каждый записывает одну личную ошибку и способ её предотвращения».

У группы есть важное правило: объяснение не должно заменять самостоятельную попытку. Если сильный ученик сразу диктует решение, остальные получают иллюзию понимания. Лучше спросить:

- Объясни, с какого признака ты начал.
- Почему выбрал этот способ?

— На каком шаге можно проверить себя?

— Что изменится, если заменить одно число?

Такие вопросы переводят разговор от «правильного ответа» к способу действия.

Полезен обмен ролями. Один участник решает, второй задаёт уточняющие вопросы, третий проверяет по критериям. На следующем задании роли меняются. Это снижает зависимость от одного «самого знающего» человека и заставляет каждого работать.

Если встреча превращается в чат со ссылками и шутками, группа не выполняет учебную функцию. Тогда возможны три решения: сократить состав, задать жёсткий результат встречи или перейти на индивидуальную подготовку, оставив группе только взаимную проверку раз в неделю.

Фраза, которая помогает вернуть разговор к делу:

«Давайте не будем сейчас искать ещё один материал. Что именно мы должны уметь сделать через двадцать минут?»

Самостоятельный проект как проверка реального понимания

Проект не обязательно означает большую презентацию или исследовательскую работу на несколько недель. Для подготовки к ОГЭ это может быть небольшой продукт, который заставляет применить знания и организовать материал.

Иван выбрал проект по математике: собрать «карту ошибок» по задачам, где требовалось работать с процентами. Он взял пять своих прошлых решений, переписал условия, вы-

делил место ошибки и для каждого случая придумал короткую проверку. Например: «Если величина увеличилась на 20 процентов, нельзя просто прибавить 20 к исходному числу, если речь идёт о процентах от разных оснований».

По русскому языку он сделал папку с примерами предложений, в которых сам ошибался. К каждому примеру добавил не только правильный знак, но и вопрос, который нужно задать себе перед выбором: «Есть ли здесь общая часть? Как связаны части? Где грамматические основы?»

Такой проект полезнее декоративного конспекта, потому что строится на собственных ошибках и требует объяснить решение. Его можно выполнить на бумаге, в текстовом документе или в обычной тетради. Формат не важен, если продукт помогает потом работать без автора проекта.

Хороший самостоятельный проект имеет ограниченный масштаб. Не «сделать полный справочник по всей математике», а «собрать десять задач на проценты, где я ошибался, и составить правила проверки». Не «повторить весь русский язык», а «подготовить набор из пятнадцати предложений на один тип пунктуации и решить их через неделю без подсказок».

Проект нужно завершать проверкой. Если Иван составил карту ошибок, но больше к ней не возвращается, она остаётся архивом. Через несколько дней он должен закрыть объяснения, решить новые похожие задания и отметить, какие ошибки не повторились. Только тогда проект становится ча-

стью подготовки.

Алгоритм отбора ресурса

Чтобы не выбирать материалы наугад, Иван записал на внутренней стороне обложки тетради короткий алгоритм. Он стал пользоваться им перед каждой новой книгой, курсом, видео или групповой встречей.

Сначала он формулировал ближайшую задачу. Не «подтянуть математику», а «научиться решать задачи на движение» или «перестать терять баллы из-за невнимательного чтения условия».

Затем проверял источник: относится ли он к актуальному ОГЭ, соответствует ли его содержание школьной программе, есть ли задания и способы проверки. Экзаменационные сведения он сверял с официальными материалами ФИПИ, а не с пересказами в случайных публикациях.

После этого он выбирал небольшой пробный фрагмент. У книги это были несколько страниц и пять заданий. У видео — один урок и две самостоятельные задачи. Для группы — одна встреча с заранее оговорённым результатом.

Затем Иван проверял, что изменилось без подсказки. Если после работы с материалом он мог объяснить правило, решить новые задания и обнаружить собственную ошибку, источник подходил. Если он только узнавал знакомые слова или мог повторить решение автора, но не выполнить похожее задание, нужно было менять не обязательно сам источник: сначала следовало изменить способ работы с ним.

Наконец, Иван решал, оставлять ли материал в системе. Ресурс оставался, если давал результат и был удобен по времени. Если материал оказывался слишком сложным, Иван не выбрасывал его сразу, а искал более простой промежуточный источник. Если он был слишком общим, Иван переносил его в справочную папку, но переставал использовать для ежедневной тренировки.

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.