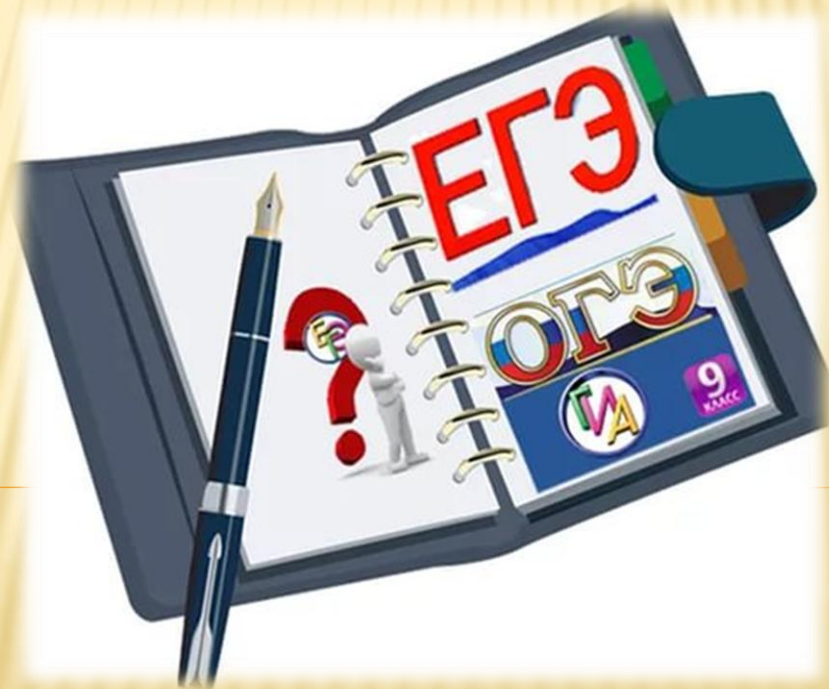


ГОТОВИМСЯ К ОГЭ И ЕГЭ

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ: КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?



В любых делах при максимуме
сложностей

Подход к проблеме все-таки один:

Желанье — это множество

возможностей,

А нежеланье — множество причин.

Эдуард Асадов

ПРОБЛЕМА 1

✘ Начав подготовку, вы бросаете через короткое время книги в угол, т.к. думаете, что вы глупы и это бесперспективно, и вообще вы все равно провалитесь на экзамене или получите плохую оценку.

✘ Решение:

Скорректируйте вашу установку. Скажите себе: «Все эти сомнения мне не помогут. Напротив. Тем самым я только себя парализую и создам себе еще больше трудностей. Я не ясновидящий и поэтому не могу знать, как все получится на экзамене. Шанс сдать экзамен все-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить, вместо того, чтобы сходить с ума. Я сделаю все, что от меня зависит».

ПРОБЛЕМА 2

✘ Вы чувствуете внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, поскольку вы себе постоянно внушаете, что вы должны учиться, и вас мучают угрызения совести, если вместо учебы вы занимаетесь чем-то для вас приятным.

✘ Решение:

Вы говорите себе: «Мне не хочется учиться. **Но поскольку мне нужно сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет никакого удовольствия.** Но постоянно только учиться – это неэффективно. Разнообразие тоже важно. Я могу вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления и отдыха. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену».

ПРОБЛЕМА 3

✘ Вам не доставляет удовольствия учиться.

✘ Решение:

Представьте себе, какой выигрыш вы получите, если успешно сдадите экзамен.

Нарисуйте преимущества сдачи экзамена самым яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев тоже окажутся позади. Затем садитесь за письменный стол.

ПРОБЛЕМА 4

✘ Вы все отодвигаете вашу подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем чувство нежелания поработать.

✘ Решение:

Вы относитесь к людям, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что вы учитесь, исходя из негативных чувств. Скажите себе вместо этого: **«Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу быть горд собой. Если подготовку к экзамену я буду постоянно отодвигать, то это вряд ли меня будет успокаивать».**

ПРОБЛЕМА 5

✘ Вы себе говорите, что до сего момента не слишком много сделали для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому вы обязательно провалитесь на экзамене.

✘ Решение:

Вы говорите себе: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. **Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться.** До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть».

ПРОБЛЕМА 6

× Вы постоянно теряетесь в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваетесь на те места, которые вы не понимаете. Вы тогда сомневаетесь в себе и в вашем интеллекте.

× Решение:

Говорите себе: «Без паники! Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты сможешь в этом разобраться и усвоить. А если нет, тогда спроси у того, кто поможет тебе это понять. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться».

У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Удачи на экзамене!!!



Составитель: педагог-психолог ГБОУ Школа №51 Горяйнова Н. А.

ПРОБЛЕМА 1
