

## Советы нашим ученикам перед экзаменами

Последний год обучения в школе. Впереди экзамены. Совсем недавно казалось, что до них ещё так далеко...

Так не хочется готовиться. Знакомо? Тогда тебе нужно это прочитать.

Самое главная наша проблема - это проблема мотивации и то, как мы можем с ней справиться.

Одна из возможностей себя мотивировать может состоять в том, что ты перед глазами постоянно держишь те преимущества, которые может принести успешная сдача экзамена. Вообрази себе картину, какие положительные изменения наступят, если ты успешно выдержишь экзамен.

И ты можешь уверенно заявить о себе:



Не помогло? Тогда

### Найди СВОЮ проблему и решение к ней:

**Проблема:** ты бросаешь через короткое время книги в угол, т.к. думаешь, что глуп и это бесперспективно, и вообще ты все равно провалишься на экзамене или получишь плохую оценку.

**Решение:** Скорректируй свою 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 делаю все, что от меня зависит".

**Проблема:** ты чувствуешь внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, поскольку себе постоянно внушаешь, что ты должен учиться, и тебя мучают угрызения совести, если вместо учебы ты занимаешься чем-то для себя приятным.

**Решение:** говори себе: «Я не должен учиться, если мне не хочется. Но поскольку я очень хотел бы сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет большого удовольствия. Разнообразие очень важно. Я могу себе вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления. Мне ничего не дает - постоянно только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену".

**Проблема:** мне не доставляет удовольствия учиться.

**Решение:** Представьте себе, какой выигрыш ты получишь, если успешно сдашь экзамен. Нарисуй преимущества сдачи экзамена самыми 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 садись за уроки.

**Проблема:** ты все отодвигаешь свою подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем чувство нежелания поработать.

**Решение:** ты относишься к людям, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что ты учишься, 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 украшать».

**Проблема:** ты себе говоришь, что до сего момента не слишком много сделал для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому ты обязательно провалишься на экзамене.

**Решение:** ты говоришь 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:** ты постоянно теряешься в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваешься на те места, которые не понимаешь. Тогда я сомневаюсь в себе и в своём разуме.

**Решение:** Говори себе: «Без паники. Я, возможно, и не Эйнштейн, но если не буду терять головы, то это еще усвою, если нет, тогда спроси кого-нибудь. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться».

Возможно, одно из решений предложенных здесь, касаются именно тебя. Тогда



По большому счёту, все проблемы мы создаём себе сами.