



КАК СОХРАНИТЬ МОТИВАЦИЮ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Подготовка к экзаменам похожа на длинное путешествие по извивающейся дороге. Ты отправляешься в путь, предвкушая новые впечатления. И иногда так и получается. Но в другие моменты путешествие становится утомительным и однообразным. И тогда наилучшие шансы прийти к финишу у того, кто умеет поддерживать свою мотивацию, даже когда путь кажется трудным и однообразным.

А почему вообще пропадает мотивация? Ведь вроде бы неделю назад ты сиделся готовиться к экзаменам если не с удовольствием, то, по крайней мере, без отвращения. А теперь уже третий день не можешь заставить себя заниматься.

Основные причины потери мотивации такие:

- задача подготовки к экзамену кажется тебе слишком сложной, материала слишком много, сдать на высокий балл нереально;
- у тебя нет чёткого плана действий, ты не знаешь, что будешь учить сегодня, а что на следующей неделе;
- ты слишком устал, занимаясь без выходных и без качественного отдыха.

Так как же не дать мотивации угаснуть?

Первое, что стоит сделать, — установить ясные цели. Представь, что ты строишь дом. Без плана ты не сможешь создать уютное пространство. Определи, чего именно ты хочешь достичь: выучить определенные темы или получить конкретный балл на экзамене. Запиши свои цели и повесь их на видном месте — это будет напоминать тебе о том, к чему ты стремишься.

Второй совет — разбивай свои задачи на небольшие этапы. Это поможет избежать ощущения перегруженности. Например, если ты готовишься к экзамену по истории, вместо того чтобы пытаться выучить всю тему за один день, разбей её на части: изучи одну эпоху сегодня, а другую — завтра. Представь, что ты собираешь пазл: легче

работать с маленькими фрагментами целого изображения, чем пытаться разобраться со всей картиной сразу.

Возможно, именно тебе стоит напоминать себе каждый день, для чего ты работаешь и к чему стремишься. В этом случае ты можешь подобрать для себя мотивирующие цитаты, разместить их около своего рабочего места или сделать заставкой на телефон. Может быть, вот эти цитаты покажутся тебе подходящими.

“Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым”. Сократ.

“Когда вам покажется, что цель недостижима – не изменяйте цель – измените свой план действий”. Конфуций.

“Ничего не сработает, если не работаешь ты”. Джон Вуден

“Все хотят жить на вершине горы, но вся радость и рост приходят, когда вы взбираетесь на нее”. Энди Руни.

Не забывай и о наградах! Каждое достижение, даже самое маленькое, стоит отметить. Например, после завершения очередной темы побалуй себя любимым десертом или просмотром серии сериала. Это как перекус во время долгого похода: он придаст тебе сил и энергии продолжать путь.

И, наконец, общайся с друзьями! Поделитесь друг с другом своими успехами и трудностями. Это не только поможет тебе почувствовать поддержку, но и сделает процесс подготовки более увлекательным.

Помни, что мотивация — это как огонь: его нужно подкармливать, чтобы он не погас.



НЕСЛОЖНАЯ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ

“Я постоянно отвлекаюсь на телефон. Иногда кажется, что сейчас на минутку возьму телефон, только прочитаю сообщение, а потом обнаруживаю, что сорок минут “улетели”. Из-за этого вроде бы занимаюсь много времени, но успеваю сделать мало. Как мне быть?” – это частая проблема выпускников.

Давайте разбираться.

Внимание лежит в основе всех познавательных процессов. Если внимание легко соскальзывает с задачи, то при прекрасно развитых памяти и мышлении хорошего результата в учёбе не будет.

Но раз ты добрался до 9 или 11 класса, я предполагаю, что твоё внимание, как минимум, удовлетворительное. Ещё в первом классе ты научился доделывать домашку до конца. Значит, и сейчас сможешь справиться, сконцентрироваться и подготовиться к экзаменам.

Что же делать, если во время подготовки к экзамену тебе очень-очень сильно захотелось отвлечься?

Во-первых, предполагается, что ты заблаговременно выключил телефон и отложил его подальше. А ненужные сейчас вкладки на компьютере закрыл.

Во-вторых, обнаружив, что хочешь отвлечься, сделай вот что: закрой глаза и сосредоточься на дыхании или спрячь руки, зажми ладони между коленей или сядь на них. Ты можешь использовать любой из приёмов, какой тебе больше нравится. Через короткое время ты заметишь, что уже не хочешь отвлекаться и готов продолжать свои занятия.

Приём очень простой, но действенный. Возможно, тебе не всякий раз удастся замечать желание отвлечься, ты будешь время от времени обнаруживать себя в “норе”. Не переживай и продолжай попытки. Ты делаешь важное дело, приучаешь себя к оптимальной интеллектуальной работе!

Ещё важный комментарий: чтобы меньше отвлекаться при работе за компьютером, отдыхай не там, где работаешь. Приучи себя к тому, что в рабочее время компьютер только для работы! В перерывах подвигайся, попей воды, погрызи яблоко, почитай сообщения на телефоне. Запомнил? В рабочее время компьютер (ноутбук) для работы! Это важное правило.



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ: КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ

Ты готовишься к экзаменам и чувствуешь, что уровень тревоги поднимается. Возможно, тебе кажется, что ты всё забыл. Или ты думаешь, что времени до экзаменов слишком мало. Сейчас важно понять, что тревога твоя, а значит, ты можешь понизить её уровень до комфортного.

Представь, что твой встревоженный ум это бурное море. Волны так высоки, что ты не можешь оценить, где ты находишься, есть ли рядом реальные опасности в виде скал или отмелей. Когда волнение слишком сильное, ты не двигаешься, ты сосредоточен на выживании. Значит, твоя задача сейчас - успокоить бурное море.

Одним из лучших способов сделать это являются дыхательные упражнения.

Попробуй следующую технику: сядь удобно, закрой глаза и сделай глубокий вдох через нос, чувствуя, как твой живот наполняется воздухом. Затем медленно выдохни через рот, представляя, как все напряжение уходит с воздухом. Повтори это несколько раз. Ты почувствуешь, как твое тело начинает расслабляться, а волны в твоём море становятся спокойнее.

Ещё одна популярная дыхательная техника - дыхание по квадрату. Устройся поудобнее. Можешь закрыть глаза, а можешь и не закрывать, как хочешь. Сделай вдох, считая про себя - один, два, три, четыре. Задержи дыхание на вдохе, снова считая про себя - один, два, три, четыре. Теперь выдохни - один, два, три, четыре. Задержи дыхание на выдохе - один, два, три, четыре.

Что произошло, пока ты дышал и считал?

1. Ты качественно, не замирая, подышал и наполнил организм кислородом.
2. Ты отвлёкся от того, что тебя тревожит, мозг переключился на другую деятельность.
3. И ты можешь эту деятельность контролировать! А это успокаивает встревоженный мозг, жизнь теперь выглядит более безопасной и предсказуемой.

Еще один отличный способ — медитация. Она похожа на тренировку для твоего ума. Найди тихое место, сядь удобно и сосредоточься на своем дыхании. Если твои мысли начинают блуждать, просто мягко возвращай внимание к дыханию. Это как если бы ты учил свой ум не отвлекаться на шумные волны, а оставаться на поверхности.

Ты можешь медитировать не только наблюдая процесс дыхания. Ты можешь медитировать, сосредоточившись на:

- ходьбе;
- рисовании;
- плавании;
- наблюдении за движением автомобилей на твоей улице.

Не забывай и о движении! Любой вид физической активности, который тебе нравится, поможет пережить подготовку к экзаменам и сами экзамены. Найди время для того, чтобы:

- побегать;
- позаниматься на турнике;

- поплавать;
- потанцевать;
- поиграть в волейбол с друзьями;
- то, что тебе нравится.

С помощью этих техник ты сможешь не только снизить уровень тревоги, но и лучше подготовиться к экзаменам. Потрать время на то, чтобы подобрать те техники снижения тревоги, которые подходят именно тебе. В мае и июне они тебе здорово пригодятся!

Помни: даже самые сильные моря могут стать спокойными, если знать, как управлять ими! Удачи!



САМОЕ ПРОСТОЕ. НО БЕЗ ЭТОГО НИЧЕГО НЕ РАБОТАЕТ

Ты скажешь, что это банально. Это правда. Банальнее не придумаешь. Но...

Если ты собрался серьёзно готовиться к экзаменам, тебе для начала нужно отрегулировать три составляющие твоей жизни:

- сон;
- питание;
- движение.

Если эти составляющие жизни разбалансированы, никакие хитрые техники концентрации и запоминания тебе не помогут. Я предупреждала, что это будет банально.

Давай посмотрим на три составляющие поближе.

Возможно, ты, как и многие другие подростки, предпочитаешь заниматься ночью. Ты говоришь: “Мне так удобнее, меня никто не трогает, мне никто не мешает”. Или ты говоришь: “Я привык заниматься ночами”. Или уверяешь меня и себя, что вообще не хочешь спать и можешь обходиться 3-4 часами сна. Или меньше.

Физиологи утверждают, что человек, который спит мало, спит... всегда. И многие ребята, которые приходят ко мне на приём, признаются, что могут задремать в транспорте или на уроке. Мозг, не получивший 7, а лучше 8 часов сна, будет добирать его всеми возможными способами. И тогда ты будешь:

- отключаться от объяснения учителя;
- тупить, испытывать трудности с концентрацией;
- отвлекаться на любые яркие стимулы.

В общем, когда ты не выспался, ты не эффективен. Твой мозг не успел выгрузить всё неважное за 3 часа сна, не успел разложить по полочкам всё важное. Он работает с перегрузкой. Как пылесос с забитым фильтром - шума много, эффект так себе.

Если во время подготовки к экзаменам ты питаешься неполноценно, страдает и мозг, и весь организм. Да, ты можешь сказать “мне некогда есть вот эти три блюда, я лучше перекушу наскоро. Ведь у меня сегодня два репетитора и надо прорешать вариант ЕГЭ”. Иногда так можно, да. Но только иногда. Твой молодой организм справится. Но. Быстрые углеводы создадут иллюзию сытости. Они быстро переварятся, и вот ты опять голодный. А когда ты голоден, ты думаешь только о еде. Так уж ты устроен.

Так что, отрегулируй питание. Завтракай, обедай и ужинай. Не забывай про фрукты и овощи, про белок и воду. И можешь считать это важной частью подготовки к экзаменам.

Двигайся. В движении ты сможешь сбросить мышечное напряжение, заставишь интенсивно работать организм. Переключишься на другие впечатления. Найди время 2-3 раза в неделю позаниматься любимым спортом, и ты увидишь, что голова становится яснее, а сама подготовка к экзаменам и предстоящие экзамены уже не выглядят слишком уж сложными.

Проанализируй, как ты спишь? Не засиживаешься ли до 2-3 часов ночи? Полноценно ли питаешься? Достаточно ли движения в твоей жизни?