Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться

Проблема: 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 делаю все, что от меня зависит".

Проблема: 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: «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: 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: 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 украшать».

Проблема: 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: 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 разуме.

Решение: Говорите себе: «Без паники. Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты это еще усвоишь. 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».

Основополагающие предпосылки эффективного обучения

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при оптимальной подготовке к такому событию, каким является экзамен. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала.

Ваше рабочее место

Ниже мы составили для вас список, который вам позволит более легко справляться с возможными мешающими факторами. Просмотрите этот список пункт за пунктом и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы:

- шум,
- музыка,
- происходящие перед вашими окнами события,
- непрошенные и частые гости,
- разговоры окружающих,
- звонки.

Письменный стол:

- слишком маленький, чтобы можно было расположить материал, который нужен к экзамену,
- с ненужными к экзамену на нем вещами,
- слишком близко лежат журналы, комиксы и т.п.,
- собственного письменного стола нет.

Рабочий материал:

- не полностью, нужно о нем позаботиться,
- чтобы достать, нужно прерывать работу.

Стул:

- слишком низкий, высокий, жесткий и т.п.

Освещение:

- слишком слабое.

- слишком сильное (солнечные лучи).

Температура:

- слишком холодно,

- слишком тепло.

Мое самое лучшее рабочее время:

- по утрам,

- после обеда

- по вечерам.

Если вы в каждых конкретных пунктах установили, что ваши условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы вам в этом помогли. Кое-что будет довольно просто решить, нечто другое, например, шум, тут вряд ли можно что-либо изменить. Пройдемся коротко по всем пунктам.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала

Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем вы осваиваете. Это первый прием.

Второй прием состоит в том, чтобы составить план работы на каждый день. Не беспокойтесь. Вы должны время, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, не только проводить за планированием. Вы начнете и учиться. Это маленькое усилие с планированием окупится - гарантировано.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить между работой и отдыхом каждый день. Да, также и отдых. Это, действительно, более важно, чем вы, возможно, думаете для повышения вашей концентрации и улучшении вашей памяти. Это не очень вам много даст - 8 часов подряд сидеть и учить один и тот же материал. Благодаря лошадиным дозам, вы и усваивать будете медленней, и запоминать выученное будете значительно хуже.

1. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы каждый день точно намечали, что вы на следующий день хотите освоить, т. е. должны каждый день для каждого следующего дня черным по белому зафиксировать, какую главу, какую тему или сколько страниц вы хотите выучить. Это займет одну минуту.

2. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы. Уходите в эту рабочую паузу из вашей рабочей комнаты и отдайтесь каким-нибудь другим делам в это время. Обратите, однако, внимание на то, чтобы не заняться такой деятельностью, которая будет по времени длиннее вашего перерыва и такими видами занятий, от которых вам бы потом было трудно оторваться. Например: слушание долгоиграющей пластинки, чтение детективов и т.д.

3. Оставьте в вашем дневном плане немного свободного времени, чтобы иметь возможность отдаться каким-то удовольствиям. Да, да, удовольствия в форме расслабления и занятия прекрасными вещами, это столь же важно, как и подготовка к экзамену. В зависимости от времени, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, и от объема материала иногда приходится ограничить ваше хобби и спортивную активность, а также занятие другими делами, но вы не должны никогда от этого отказываться. Именно в это время, когда вы находитесь под стрессом, вот такой баланс тем более является очень важным. Вы учитесь значительно эффективнее тогда, когда заботитесь о таком балансе.

Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания

1. Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться эта самая концентрация. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.

2. Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться. Почему вы готовитесь к экзамену? Видите ли вы какой-нибудь смысл этой подготовки или в вашем образовании? Одна из возможностей себя мотивировать состоит в том, что вы перед глазами постоянно держите те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена. Вообразите себе картину, что вам принесет положительного, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это вас, несомненно, будет мотивировать к подготовке к экзамену.

3. За день до экзамена вы не должны учить что-либо новое. Последний день должен быть использован только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда... Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

Психологические предпосылки улучшение запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который вы не понимаете, но который вы тупо осваиваете на память, не понимая, вы, конечно, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попытайтесь изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.