

Психологические секреты эффективной подготовки к централизованному тестированию.

Одиннадцатый класс — это своего рода бег на длинную дистанцию, и, к сожалению, не для всех это серьёзное испытание заканчивается успешным финишем и путёвкой в престижный ВУЗ. Казалось бы, перед централизованным тестированием у выпускников, как у спортсменов перед Олимпиадой, стремление добиться поставленных целей должно расти в геометрической прогрессии. Но часто можно наблюдать обратную ситуацию: всего за пару месяцев до централизованного тестирования руки учеников опускаются и вот им уже кажется, что их мечты призрачны, цели недостижимы, а жизнь превращается в сплошные горести, разочарования и недовольства собой.

Как вернуть себе мотивацию и веру в свои силы? И как не сбавлять темп перед самым ответственным испытанием, завершающим школьную жизнь?

1. Понять, почему всё надоело и кто в этом виноват

Потому что не могло быть иначе, если каждый день с завидным постоянством решать тесты, учить теорию, запоминать аргументы к сочинениям, зубрить формулы. Всё это неизбежно превращает жизнь любого школьника в день сурка. Мотивация у многих исчезает именно из-за того, что в школе одни разговоры о ЦТ, дома то же самое, а ежедневное «натаскивание» на высокие баллы путём решения тестовых заданий выливается в нервные заявления: «Глаза бы мои больше это всё не видели!». Конечно, потеря мотивации происходит не только из-за усталости от регулярных занятий, но и по другим причинам. Например, если подготовке к ЦТ не уделялось должного внимания в первом полугодии, то за пару месяцев до ЦТ вполне реально впасть в депрессию. Просто от осознания объёма материала, который надо освоить в сжатые сроки. Вот и проложен прямой путь к демотивации. Кроме того, все мы по-разному реагируем на удачи и неудачи. Например, для кого-то низкие баллы на репетиционном тестировании могут стать стимулом грызть гранит науки усерднее, а кто-то долго будет переживать из-за этого и потеряет всякое стремление учиться.

Не менее распространённая ситуация, когда вокруг школьника кругами, схватившись за голову, бегают родители и учителя, восклицая, что он не учится, тесты не решает, домашнюю работу не делает, а подросток сидит себе спокойно и не понимает, что от него хотят. В таком случае вполне вероятно, что его цели и видение своего жизненного пути сильно отличаются от желаний и представлений родителей и преподавателей. Так что прежде чем пытаться мотивировать подростка, необходимо разобраться, чего он сам хочет от жизни, кем себя видит, в чём заинтересован.

2. Взять тайм-аут

Мотивация — это крайне капризная спутница по дороге к целям. Она чем-то похожа на вдохновение, поэтому так легко ускользает и так непросто возвращается. Многим знакомо состояние «предэкзаменационного» кризиса, когда нет ни интереса, ни сил. Вместо них — абсолютная апатия и попытки встать на прежние рельсы, вернуться в тот же темп. Но вы же понимаете, что сломавшийся поезд с изношенным механизмом не поедет, если ремонтировать пути, а не поезд?

Вариант ничего не решать, не учить и переключиться на что-либо другое подойдёт, но ненадолго. Пару месяцев до ЦТ — это не самое лучшее время, чтобы на неделю выпасть из мира тестов и занятий. Но надо постараться понять, что накопившаяся усталость требует определённых мер, нужно помнить про отдых, но при этом найти золотую середину между подготовкой и другими занятиями. Кстати, небольшой тайм-аут может помочь разобраться в своих целях и, возможно, откорректировать их или просто помечтать, что очень даже полезно.

3. Найти вдохновение

Отправляясь на поиски мотивации, посмотрите фильмы «Чемпионы», «Легенда 17», «1+1», «Форест Гамп». Прочитайте несколько книг, способных вдохновить и поверить в себя. Найдите биографию того человека, который вам действительно нравится. Скорее всего, его жизненный путь не был гладким, и ему приходилось преодолевать серьёзные испытания, чтобы в итоге

стать тем, кем он является сейчас. Ему было трудно, но всё получилось, значит у вас тоже непременно получится! Чужой пример способен прекрасно мотивировать, но только в том случае, если это не сравнение из разряда: «а сын тёти Лены большой молодец!».

4. Составить список целей

Тогда всякий раз, когда вам очень захочется поспать до обеда, не отвечать на звонки, не решать ежедневные задачи, вы откроете заметку на телефоне, которая называется «Цели на 2018 год». Пока вы перечитываете список целей, сон как рукой снимает, да и лень практически мгновенно исчезает! Можно составить «карту желаний», на которой будет изображено всё, к чему хочется стремиться! Такая карта будет ещё лучше мотивировать, если повесить её перед глазами, например, над письменным столом.

5. Не откладывать дела на потом, если мотивация внезапно вернулась

Бывает, проснёшься как птица — крылатой пружиной на взводе!

И хочется жить и трудиться

Но к завтраку это проходит! Игорь Губерман.

Бывает ведь? Естественно!

Помните, что мотивация — вещь капризная и непостоянная, и, если вдруг захотелось «жить и трудиться», грызть гранит науки, становиться и выше, и быстрее, и сильнее, значит не откладываем в долгий ящик, а приступаем как можно скорее!

6. Каждый день делать хотя бы один шаг на пути к цели

Допустим, что ваша цель — это 100 баллов на ЦТ и предположим, что по предмету, который очень хочется сдать на высший балл, 30 заданий. До ЦТ осталось 14 недель, а значит хорошо бы распределить задания по неделям, например, каждые 7 дней подробно разбирать 3 задания, на это мы затратим 10 недель, у нас в запасе останется 4 недели (это же целый месяц!) на то, чтобы заниматься повторением и решением тестов!