

Как мотивировать себя при подготовке к ЕГЭ

Существуют следующие беспроблемные методы самомотивации.

Метод пряника

Кнута здесь не нужно — его и так часто используют преподаватели, родители, экзаменаторы. А вот пряника не хватает. Научитесь поощрять себя за каждое действие на пути к цели. Чашка горячего шоколада, чтение художественной книги – выбирайте приятности сами.

Яркие краски и смех

Хватит воспринимать учебу, как серые знания – это не только полезно и перспективно, но и весело. Научитесь находить смешные примеры для запоминания правил. Используйте цветные фломастеры и карандаши для конспектов (только не забывайте о понятности). Так ваш мозг научится любить уроки дома.

Соревнования

Нужны истории предшественников, которые уже ЕГЭ на 100 баллов. Научитесь быть лучше, быстрее, умнее, смекалистее. Это не только полезно, но и приятно.

Не Юлий Цезарь

Хорошо, что римский император умел делать два дела одновременно. Но вряд ли он использовал это умение, когда вершил судьбы мира. Потому что понимал: концентрация на одном — это залог успеха. Не распыляйтесь на переживания о русском языке, пока занимаетесь математикой. Не переживайте о подписчиках в социальных сетях - они останутся или отпишутся, этого уже не изменить, только силы зря потратите на опасения. Научитесь сосредотачиваться на одном, отменяя все лишнее. Это получается не сразу, зато освоив такое умение, на экзамене вы будете чувствовать себя так же комфортно, как дома перед телевизором.

Цель

Ничто не мотивирует лучше. Вы же не баллы хотите, а студенческий билет, путевку на море, обещанную мамой, да что угодно. Определитесь, зачем вам эти 100 баллов (или 30–50–70), и мозг сам запросится к учебникам.

Бывшие школьники, успешно прошедшие аттестацию, советуют перед началом повторения снять страхи, которые мешают всем. Скачайте рекомендации экспертам, чтобы знать, за какие ошибки на самом деле могут «зарубить» на испытании, а что могут и не заметить. Преподаватели настоятельно рекомендуют стараться добиться от себя понимания, а не запоминания информации. Если вы ее поймете, то непривычная формулировка вопроса вас с толку не собьет. Важно найти для себя подходящие учебники, справочники, пособия (2–3 достаточно). Те, с которыми удобно работать конкретному человеку. Идеальных словарей (методичек) нет. Есть такие, с которыми легко вам. Еще одна полезная подсказка педагогов: составьте список самых сложных для себя вопросов.

Хочу - не хочу

Отличный подход для тех, кто никак не может начать. Или страдает «не тем настроением» каждое утро (по вечерам). Когда чувствуете, что просто не можете себя заставить приступить, пообещайте себе всего одну попытку. Что-то вроде: «я остановлюсь, если захочу, через 10 минут». Заводите будильник и приступайте. Через 10 минут с вероятностью как минимум 50% вы останавливаться не захотите - человеку свойственно втягиваться. А если и это не сработает, попробуйте обмануть свое «не хочу». Дайте себе слово, что занятия всего на 10 минут, и по их прошествии остановитесь. Назавтра пусть это будет 20 минут. Через неделю, сами не замечая, вы спокойно будете проводить над пособиями час. Сначала попроще. Еще один простой метод начать. Выбирайте раздел, который короче, проще, уже хорошо знаком. Его повторить несложно, и будет с чего начать без внутреннего протеста. К сложным темам стоит приступать на свежую голову.

По порядку

Если на занятиях надо пройти сразу несколько параграфов, не читайте все подряд. Информация смешается в кашу и быстро забудется. Повторяйте материал по вопросам, отвлекаясь на перерывы и практику. Замечательно, если под каждый вопрос очередного варианта ЕГЭ вы составите еще и схематический план ответа на отдельном листе. Или набор клише. Или план сочинения. Потом по этой пачке листов легко будет повторять перед самым экзаменом.

Самостоятельные занятия - это прекрасная практика.

Они воспитывают самодисциплину, учат планировать и разбираться в непонятном вопросе своим умом. Но иногда все же полезно воспользоваться помощью старших. Хотя бы потому, что они лучше ориентируются в предмете и могут рассказать сложную тему увлекательно, даже забавно. Если времени до главных испытаний года осталось мало, стоит подумать:

- над курсами (они существуют в формате онлайн, что удобно);
- программами подготовки офлайн в группе;
- занятиями с репетитором (с их помощью в 2019 году готовились к ЕГЭ больше 50% 100-балльников по русскому и математике профильного уровня);

Вместе веселей

Многие и без учителей собираются в группы, чтобы подготовиться. Примкнув к таким сознательным школьникам, можно не только получить массу полезной информации, но и найти новых друзей (офлайн, что сегодня редкость).

Делу время

На занятиях многое можно себе позволить — заниматься спортом посреди «урока», пить чай с печеньем, отвлекаться на прогулку с собакой. Чего точно нельзя – это смешивать и подготовительный процесс. Забудьте на кухне телефон, отложите планшет, выключите уведомления из социальных сетей. Отвлекаясь на несколько секунд, вы теряете часы.