

Как заставить себя готовиться к экзамену? Немного о мотивации.

Страшная штука лень. Особенно когда нападает в самые ответственные моменты. Например, перед экзаменами. Вот вроде собрался, разложил учебники, книги, тетради и ходишь-ходишь вокруг всего этого... То передача интересная начнется по телевизору, то друг позвонит, да мало ли что еще.

В общем, остается все это лежать на столе нетронутым до следующего раза. И чем времени остается меньше, тем сильнее лень. Знакомо? Казалось бы, предэкзаменационный аврал – самое время собрать все силы и все внимание... А тут такая напасть. Но готовиться-то все равно надо. Давайте-ка разберемся.

Самое интересное, что в науке психологии вообще нет такого понятия – «лень». Психологи поясняют: **так называемая лень – это отсутствие мотивации.** Иначе говоря, очень просто: не делаешь, значит, не хочешь делать, нет достаточно сильного мотива. Какой можно сделать из этого вывод? Важно найти свой, индивидуальный, мотив, который заставит делать то, что так необходимо.

Кстати, частенько учителя и родители любят говорить о силе воли. Понимая ее как «сожми зубы и делай». Не зная о том, что воля тесно связана с ценностями человека. И лучший способ заставить себя что-то сделать – это найти ту ценность, ради которой стоит действовать.

Итак, мотив – это побудительная сила, заставляющая человека действовать. Мы говорим о мотивах, когда отвечаем на вопросы «Почему?», «Ради чего?», «Какой смысл?». Как только появляется мотив, человек может сформулировать цель и начать поиск средств для ее реализации. Очень тесно мотив связан с ценностями, только ради чего-то ценного для нас мы действуем.

Мотивы ***бывают*** ***разные.***

И, конечно, самый эффективный из них – **интерес.** Легче всего заставить себя учить предмет, который интересен, близок. Чтобы стимулировать себя, начните учить с самой интересной для вас темы. Может быть, с той, что описана наиболее увлекательно. Это поможет втянуться и постепенно пройти по всему необходимому материалу. Но даже в скучном, на первый

взгляд, предмете можно найти что-то интересное. Попробуйте поговорить с человеком, увлеченным именно этим, его интерес может заразить и вас.

С детства одним из самых действенных мотивов для каждого является **страх наказания**. Запугивать самого себя ремнем, пожалуй, смысла не имеет, а вот в красках представить себе последствия несданных экзаменов можно. Этот способ эффективен далеко не для всех. Если вы в детстве в ответ на угрозы родителей назло делали все еще хуже – этот способ не для вас.

Противоположный мотив, как можно догадаться, **мотив поощрения**. Этот способ, наверное, известен каждому. Придумайте, чем себя порадовать за каждый выученный раздел или десяток решенных задач. Представьте, насколько свободно вы будете себя чувствовать, как только покончите с экзаменами.

Вы ведете ежедневник, составляете список покупок перед походом в магазин и всегда по дням планируете каникулы? Порядок для вас важен во всем. Используйте эту значимую для вас ценность и при подготовке к экзаменам. **Составьте план** и вычеркивайте пункты по мере их выполнения. Каждый зачеркнутый пункт будет вдохновлять вас на новые подвиги. Практика показывает, что этот простенький вроде прием помогает многим.

Бывает так, что главный мотив для человека – **общение**. Вы из тех, кто любит всегда быть среди людей, что-то обсуждать, спорить, делиться информацией? В этом случае не запирайтесь при подготовке к экзаменам в четыре стены. Иначе это будет восприниматься как настоящая пытка. Например, этап закрепления материала вполне можно провести в форме коллективного обсуждения с такими же общительными одноклассниками.

Если для вас очень ценно **мнение окружающих о вас**, то имеет смысл использовать этот стимул при подготовке. Договоритесь с кем-то из близких, что вы будете «отчитываться» за каждый выученный раздел. Такая демонстрация ваших достижений поможет вам с гораздо большим воодушевлением готовиться к экзаменам.

Интересный человеческий мотив – **мотив противоборства, преодоления**. Бывает, что человеку важно преодолевать трудности, не идти по накатанной колее. Сложные, запутанные загадки обычно вызывают у вас азарт и желание докопаться до ответа? Значит, этот мотив выражен у вас. Тогда лень при подготовке к экзаменам может быть

связана с тем, что это обычно довольно монотонное, однообразное занятие. Постройте программу своей подготовки так, чтобы самые сложные вопросы, разделы шли в самом начале.

Кстати, это достаточно эффективно еще и потому, что по одному из законов памяти лучше всего как раз запоминается первое и последнее из заученного материала. Вспоминайте о том, что ваша лень – это очередное препятствие, которое вам нужно преодолеть. Очень полезно бывает разозлиться на себя: «Неужели я решаю такие сложные задачи, а не смогу всего лишь зазубрить десяток теорем?!».

В целом, все человеческие мотивы можно свести к двум группам – внутренние и внешние мотивы. Проще говоря, чтобы заставить себя взяться за какую-то работу, нужно либо найти какой-то внешний стимул (вознаграждение, похвала и т.д.), либо осознать, почему и каким образом эта работа важна для вас, найти интерес в самом процессе этой деятельности.

