**Если есть проблема, обязательно есть её решение!**

⚡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 всё 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».

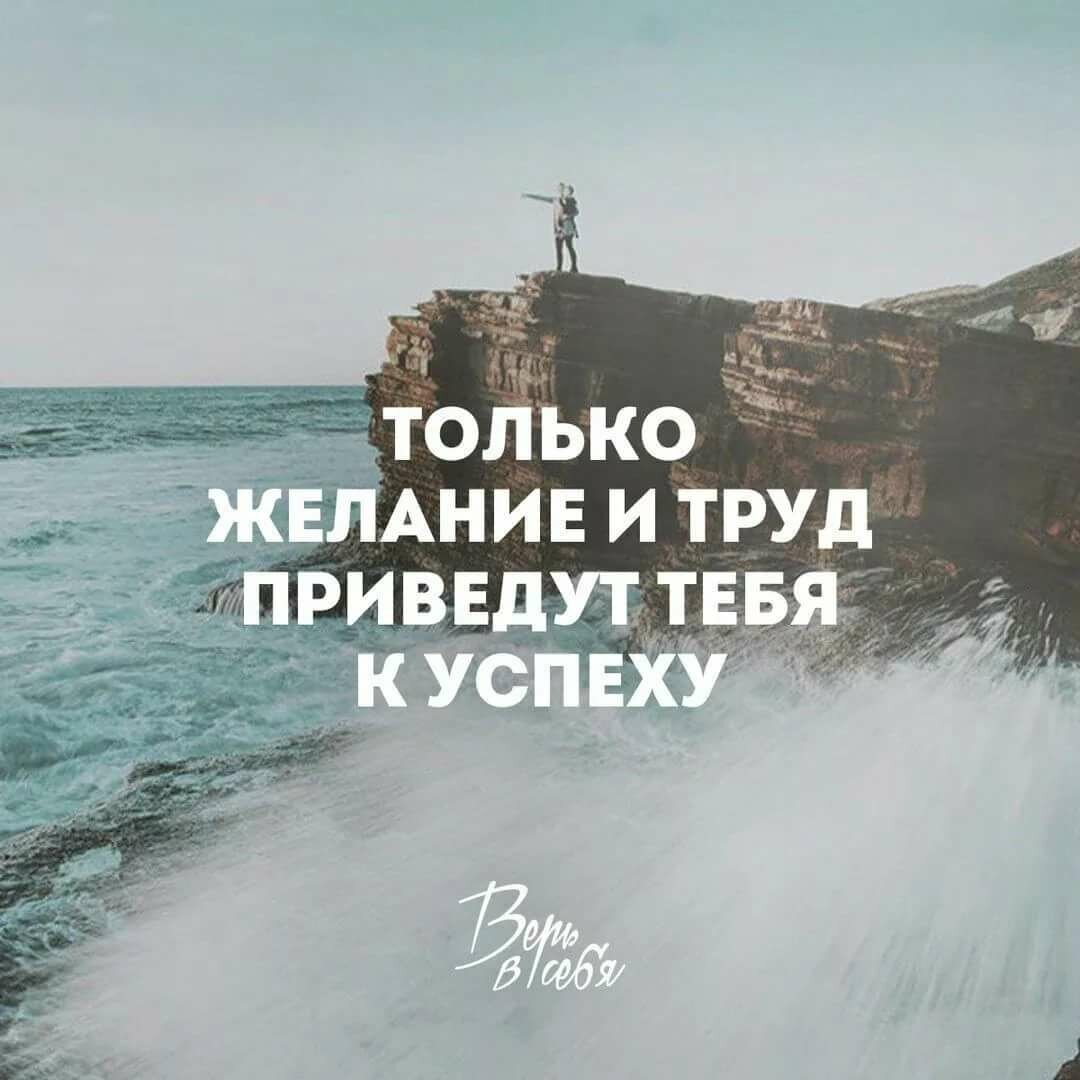


⚡Проблема: Вы себе говорите, что до сего момента не слишком много сделали для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому вы обязательно провалитесь на экзамене.

Решение: Вы говорите себе: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки, 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. А 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».



Наш адрес: Самарская область, Борский район,

с. Борское, ул. Красноармейская, д.57.

ГБУ ЦППМСП м.р. Борский

Телефон 8-(846-67) 2-10-41, 2-50-32

Е-mail: [borpsy@samara.edu.ru](mailto:borpsy@samara.edu.ru)

Сайт: borpsy.ru

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное учреждение –

центр психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи

муниципального района Борский Самарской области

***Проблемы мотивации: как с ними справиться?***

**Педагог-психолог**

**ГБУ ЦППМСП м.р. Борский**

**Семёнова Ю.В.**

**Составитель:**

**социальный педагог**

**Ситникова Л.Н.**

**2020 г.**