

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПСИХОЛОГА
ПО ПОДГОТОВКЕ К
ЭКЗАМЕНАМ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ**



**Обучение стало дистанционным
Времени до экзаменов немного**

Это создает трудности:

как замотивировать себя?

как заставить себя сесть за подготовку к урокам?

Попробуем разобраться.



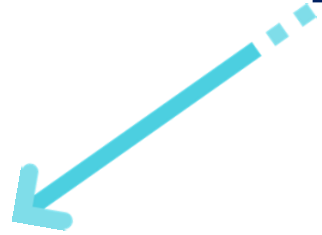
Правило № 1

ставим перед собой цель

(подумайте и запишите чего вы хотите, подумайте, для чего это вам, представьте себе ваши чувства, когда вы достигните цели)



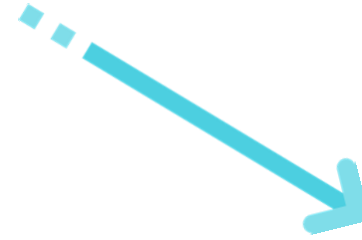
цели бывают



Краткосрочные
до 100 дней



Среднесрочные
от квартала
до года



Долгосрочные
от года



ЕГЭ



ПОРАБОТАЙТЕ НАД СВОЕЙ ЦЕЛЮ ПО ДАННЫМ КРИТЕРИЯМ

S

Specific

КОНКРЕТНЫЕ



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.

M

Measurable

ИЗМЕРИМЫЕ



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.

A

Attainable

ДОСТИЖИМЫЕ



Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.

R

Relevant

ЗНАЧИМЫЕ



Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.

T

Timebound

С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ




Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

Правило № 2

**цель поставлена – планируем
шаги к её достижению**



1. **Во сколько приступишь к занятиям.**
 2. **Сколько времени или заданий ты выполнишь в день.**
 3. **Чем ты себя поощришь за плодотворную работу в конце дня/недели.**
 4. **Договорись со взрослыми, что они поддержат тебя, если почувствуешь, что твоей силы воли не хватает.**
- 

Говорят: «Предупрежден, значит вооружен»

Правило №3

На твоём пути наверняка будут встречаться трудности.

Подумай, с чем ты можешь столкнуться.

Как справишься с ними?

Правило 4

Продумай запасной вариант для себя. (Если что-то пошло не так, нужен еще хотя бы один выход).

И ещё... Ребята верьте в свои силы! Удачи вам!



Основное, что необходимо помнить на этапе целеполагания:



Понимай необходимость и реальность желаемой цели!



В большей степени рассчитывай на себя, но учись просить помощи у других!



Верь в достижение цели и свои силы!

A person in a red shirt and dark shorts stands on the edge of a dark, craggy rock formation, looking out over a vast landscape. In the foreground, a single evergreen tree stands against a clear blue sky. The background shows a valley with a winding road and distant hills under a bright sky.

Тот, кто
ставит перед собой
четкие цели

и непоколебимо пытается
их добиться -
приговорен к успеху.

Это - закон Вселенной.

Стивен Вайтгейт де Меркис