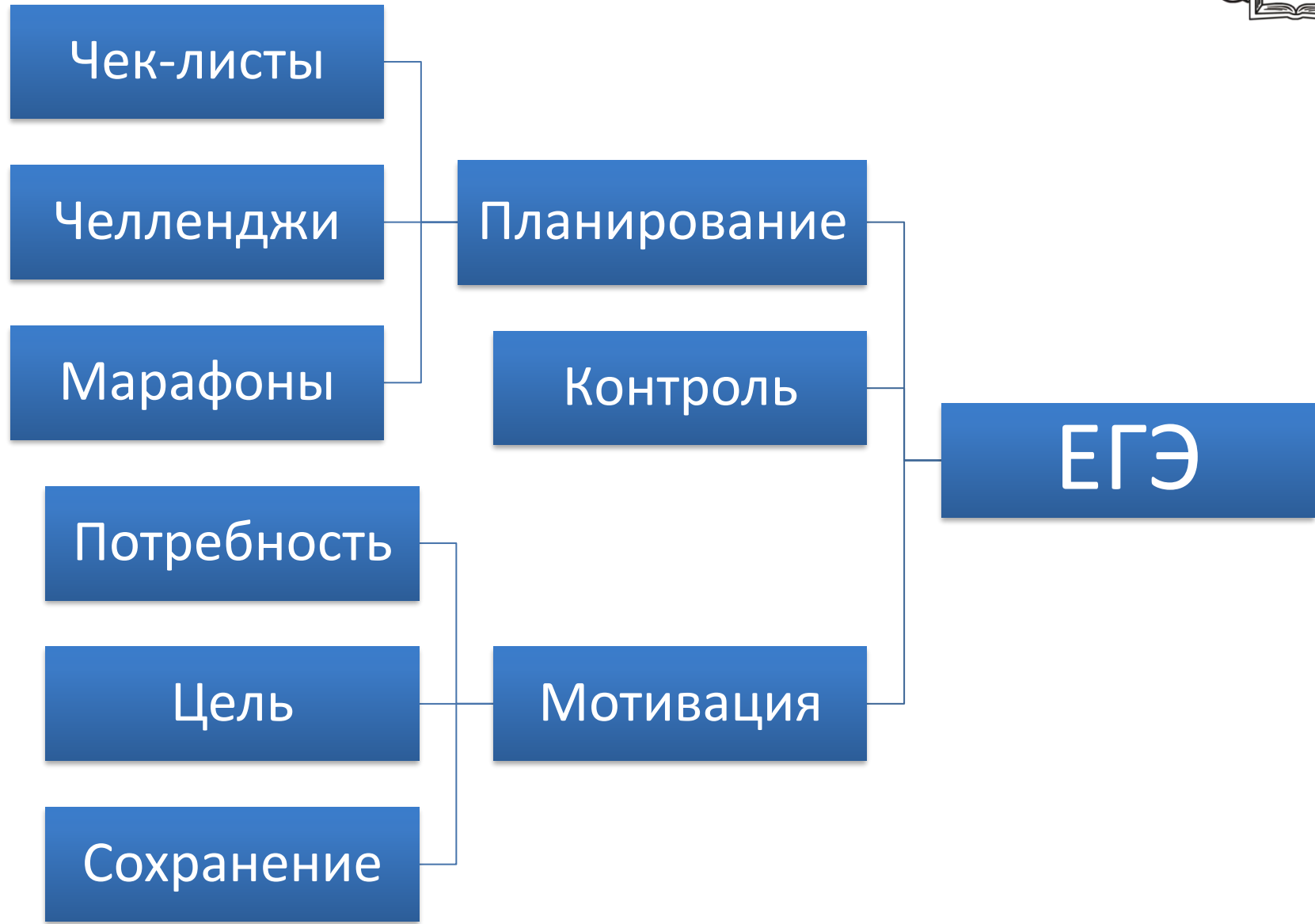




# **Инструменты мотивации, целеполагания и стратегического планирования при подготовке к ЕГЭ**

Научный сотрудник ФГБОУ ВО «Саратовский  
национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г.  
Чернышевского»;

Педагог-психолог ЧОУ «ЛИЕН»  
Заграничный Антон Игоревич

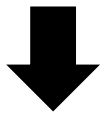




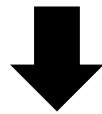
# Мотивация и цель



**ЭТО СЕГОДНЯ**



**МОТИВАЦИЯ  
ЗДЕСЬ**



**КУДА МЫ  
ДОЛЖНЫ  
ПОПАСТЬ**



Начальная  
точка

Движение

Цель

# Мотивация и цель

Важно иметь чёткую, конкретную и ограниченную во времени цель;

Делить большие цели на более мелкие части;

Периодически отслеживать свой прогресс.

# Мотивация и цель

## Я достигну цели, если... ☐

### моя цель будет:

- ☐ сформулирована позитивно
- ☐ реальна и достижима
- ☐ значима для меня
- ☐ находиться под моим контролем
- ☐ благоприятно влиять на мою жизнь

### отвечу на вопросы:

- ☐ к чему я стремлюсь?
- ☐ что думают другие о моей цели?
- ☐ ради чего я хочу достичь этой цели?
- ☐ что я получу, если «заброшу» цель?
- ☐ что я упущу, если откажусь от цели?
- ☐ что я обрету, если достигну цели?
- ☐ что я потеряю, если достигну цели?

- ☐ что может помешать достичь цели?
- ☐ что может помочь достичь цели?

### определяю:

- ☐ свои сильные стороны
- ☐ свои слабые стороны
- ☐ что они мне «дают»?
- ☐ как их можно «использовать»?

### пропишу:

- ☐ важные критерии цели
- ☐ план реализации цели
- ☐ сроки реализации цели
- ☐ моя подпись \_\_\_\_\_



# Цель и потребность



**Если есть потребность, то места лени нет.**

Если человек ощущает нужду в чем-либо или недостаток чего-то, то он постарается  
заполучить это любой ценой.





# Цель и потребность



## Убеждения $\neq$ потребности

Убеждение:

«Я хочу научиться программировать, потому что программисты много зарабатывают».

Потребность:

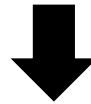
«Я хочу много зарабатывать».



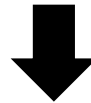
# Цель и потребность



**Какие учебные предметы мне нравятся?**



**Что именно в них мне нравится? (Обсуждать, считать, придумывать и т.д.)**



**Где может пригодиться и чем может быть полезно то, что мне нравится? (Профессия, личностный рост, жизненные перспективы)**



**Что еще мне полезно было бы узнать и чему научиться?**



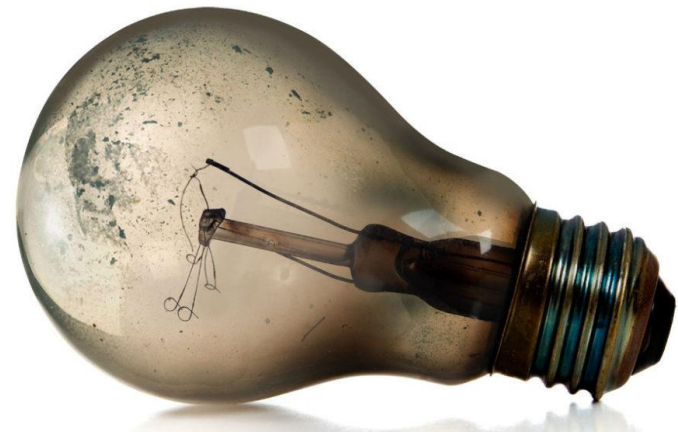


# Как не «перегореть»?



**Основной движущий фактор выгорания, связан с противоречием между степенью включенности в работу и получаемой от нее отдачей.**

1. Регуляция степени включенности;
2. Оценка прогресса;





# Стратегия

**Просто решать «пробники»  
не оптимальный вариант подготовки!**

**Иллюзия знания (Я успешно решаю 8 из 10)**

**Отсутствие развития в сложных темах (Я не знал как решить  
БЗ и продолжаю не знать)**

**Результат не растёт (Я набирал 68, набираю и буду  
набирать)**



# Стратегия

## Развивайся

Изучи тему самостоятельно  
(конспекты, учебник, видео  
уроки, лекции)

Запиши что тебе не понятно,  
что вызывает затруднения (Я  
не понимаю почему здесь  
минус)

Задай вопросы учителю



# Стратегия



Тренируйся

Решай задачи по  
теме не из ЕГЭ

Решай задачи по  
теме из ЕГЭ

Меняй тип задач

# Стратегия

Празднуй успех

Ты понял тему

Ты можешь решить  
конкретный тип задач

Ты набираешь  
больше баллов



# Планирование, контроль, оценка прогресса



## Чек-листы

### ЧЕК-ЛИСТ

#### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

#### РАЗ В НЕДЕЛЮ

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

#### РАЗ В 2 НЕДЕЛИ

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

#### РАЗ В МЕСЯЦ

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Плюсы:

1. Оценка прогресса;
2. Градация задач;
3. Регулярный контроль.



# Планирование, контроль, оценка прогресса



## Чек-листы



В графе "цели" запишите вашу главную цель.  
В графе "дедлайн" запишите конечный срок, к которому ваша цель должна быть достигнута.  
Затем разбейте цель на 5 шагов, каждый из них запишите и распланируйте по времени.  
К каждому из 5 шагов запишите 4 действия и распланируйте их по времени.

ЦЕЛЬ	ДЕДЛАЙН
5	
○	
○	
○	
○	
4	
○	
○	
○	
○	
3	
○	
○	
○	
○	
2	
○	
○	
○	
○	
1	
○	
○	
○	
○	

ЦЕЛЬ	ДЕДЛАЙН
5	
○	
○	
○	
○	
4	
○	
○	
○	
○	
3	
○	
○	
○	
○	
2	
○	
○	
○	
○	
1	
○	
○	
○	
○	

Плюсы:

1. Оценка прогресса;
2. Градация задач;
3. Планирование действий;
4. Регулярный контроль.





# Планирование, контроль, оценка прогресса



## Чек-листы

**CHECKLIST** ЦЕЛЬ: \_\_\_\_\_

ШАГИ: \_\_\_\_\_

ЧТОБЫ ДОЙТИ ДО ЦЕЛИ,  
НУЖНО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ИДТИ  
ОПЕРЕДЕ БАЛЛЗАК

1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Плюсы:

1. Оценка прогресса;
2. Градация задач;
3. Планирование действий;
4. Регулярный контроль.



# Планирование, контроль, оценка прогресса

## Челленджи и марафоны



- Реши пять Б2 за час;
- 10 вариантов ЕГЭ за неделю;
- Марафон 18 века (час в день, всю неделю).

Взаимодействие

Публичные  
обещания

Соревновательная  
мотивация



Спасибо за внимание!

[zagr.93@inbox.ru](mailto:zagr.93@inbox.ru)