Советы психолога

Психологи рекомендуют начать с преодоления внутреннего сопротивления. Чем больше человек проводит времени, не обучаясь, тем серьезнее будет сопротивление началу занятий (вспомните нежелание учиться, возвращаясь с каникул, в то время как уже к ноябрю все становилось значительно легче). Так, чтобы заставить себя учиться в школе и не лениться необходимо еще с утра настраиваться на занятия. Брать с собой несколько гаджетов с установленными игрушками или находиться постоянно онлайн – вещи, способствующие исключительно проблемам с уроками.

Глобальная цель в итоге должна разделиться на мелкие ежедневные, но не стоит забывать и про подпитку. Выполнение своих удовольствий начинайте сразу после выполнения ответственной части плана – так формируется привычка к постоянной учебной нагрузке. Важное правило успешности и высокой продуктивности заключается в хорошем самочувствии, так что нельзя начинать учебу в плохом физическом состоянии, с ощущением голода или усталости. Первоначально необходимо привести в порядок свое физическое самоощущение – при голоде, болях и недомоганиях лучше отложить занятия.

Чтобы учеба вызывала больше позитивных моментов необходимо уделять время внутренней настройке – можно слушать приятную музыку перед занятиями или приобрести вдохновляющие принадлежности.

Если вопрос касается выполнения домашних уроков, то может помочь смена мест для занятий, таким образом, будет включаться повышенное внимание. Например, читать можно в парке, письменные задания делать за столом, а различные креативные проекты творить на полу в кухне или в коридоре. Конспектируйте новую информацию, используйте для сокращения длинных понятий свой собственный шифр, так вы сэкономите время на повторении, поскольку задействуется зрительная, слуховая и двигательная память.

Необходимо найти причину, заставляющую откладывать или даже пропускать занятия. Если это соблазны внешнего мира, то есть необходимость в правильной организации места учебы, если это лень и отсутствие мотивации, то придется поработать со своими внутренними состояниями, найти достойные цели и поощрительные бонусы.

Правильная постановка цели

Заставить себя учиться в университете придется самостоятельно, более того никто другой не будет следить за вашими стараниями или уровнем мотивации. Если вы построили неправильную концепцию, то в конце семестра просто будете отчислены, именно в такой ситуации поднимается вопрос о постановке цели. Поступая в учебное учреждение, впервые же месяцы вы должны составить себе план, куда вас должно привести это обучение.

Постановка цели актуальна не только для успешного окончания университета, но при любой обучающей программе. Главная ошибка с самостоятельным обучением заключается в постановке цели – начать учиться. Это ложный путь, поскольку цель всегда должна захватывать несколько ступеней для развития вперед. Так, можно сформулировать это, как необходимость учиться хорошо или подтянуть успеваемость по конкретным предметам, возможно увеличение количества дополнительных курсов.

Чтобы правильно выбрать и сформулировать цель, задавайтесь вопросом «Для чего?», и в итоге из одного названия уже можно будет сложить примерный план действий. Например, когда просто нужно закончить университет, то непонятно зачем, нет указаний, когда и как именно. Если есть необходимость окончить медицинский университет в ближайшие шесть лет, чтобы в дальнейшем остаться на научной кафедре и изобрести лекарство от судорожного синдрома грудничков, то меняется вся картина. Человек понимает в этой ситуации, что не только посещение пар и выполнение заданий института ему необходимо, но что добраться к своей цели он может через дополнительные мастер-классы и конференции, а главное – учеба тут является средством и промежуточным звеном, чтобы идти дальше. А когда значимость и тяжесть деятельности снижена уже в сознании, то и выполняется она довольно легко, практически играючи.

Нахождение мотивации

Если человек на глубинном уровне осознает цель своего обучения, то это уже является мотивирующим фактором, но в некоторых случаях недостаточным. Хорошо помогает вовлекать в это других людей рассказами о том, что собираетесь окончить курсы к определенному числу или о своем желании совместного с кем-то посещения занятий. Кого-то будет мотивировать стремление сдержать слово, в то время как для другого пригодятся постоянные звонки и напоминания от товарищей о том, что сегодня пора учиться.

Разберитесь для себя, что важнее в учебе – процесс или результат. В случае важности результата, будет актуально искать учебные пособия, где есть вся программа в сжатом виде, договариваться с преподавателями, искать обходные пути. Найти кайф, и суметь обойти систему, пока все остальные зубрят ненужную информации. Если же главным для личности является сам процесс обучения, то стоит заботиться о его психологической стороне – искать информацию в различных источниках, а не только слушать преподавателя, готовить самостоятельно доклады и участвовать в конференциях, приносить новые темы для обсуждения. Личная активность и понимание направления своего индивидуального движения мотивирует на дополнительные достижения.

Мотивация посещения занятий различна – это отличный повод продемонстрировать наряды и гаджеты, найти друзей и единомышленников. Отношение человека к учебе меняется радикально, если в группе или классе появляется симпатичный сверстник – возможно, это выльется в совместное написание рефератов или стремление выделиться на уроке за счет ответа.

Тем, кому не помогают вдохновляющие идеи, придется столкнуться с мотивацией негативной – это когда возникает угроза отчисления, вызова родителей, взыскания штрафов (особенно в частных учебных учреждениях). Негативная мотивация – самая сильная, но возможно ли каждый раз доводить процесс до критической точки, каждый должен решить самостоятельно.

Обустройство рабочего места

Важным моментом является соответствие учебного места задачам курса. Много где говорится о необходимости светлого, уединенного помещения, отдаленного и закрытого от всевозможных вмешательств, но если занятия касаются живописи, то оптимальным местом будет парк, а если это игра на гитаре, то подходящее место вряд ли будет тихим. Безусловно, беспокоить не должны и там, где происходит познание нового должно присутствовать все необходимое, но не обязательно это келья монаха.

Необходимость интернета на рабочем месте спорна, ведь благодаря этому доступно и большое количество необходимой информации и отвлекающие сайты (соцсети, игры, онлайн-магазины). Приступая к изменению подхода обучения и при отсутствии силы воли, оптимально установить браузер, блокирующий отвлекающие сайты – это также организация рабочего места.

Обеспечьте себе не только наличие необходимых материалов, но также создание соответствующей атмосферы. Например, эфирные масла цитрусовых повышают настроение и концентрацию внимания.

Кружка с чаем или кофе на портативной подогревающей подставке избавит от необходимости постоянно отвлекаться и выходить из помещения за напитком. Позаботьтесь о звуковом сопровождении, ведь не всегда полная тишина может помочь, для многих она наоборот является фактором, вызывающим нервное напряжение.

Фоновая лаунжевая музыка и различные звуки природы, искусственные шумы помогут сгладить резкие звуки падающей мебели у соседей и приглушат крик детей на площадке.

Лишний раз напомним, что мебель должна соответствовать принципам ортопедии, поскольку неудобная поза, пережатие основных артерий, неудобный угол для сустава в итоге приводят к быстрой утомляемости. При постоянном напряжении данных частей тела будет возникать не только потеря работоспособности, но и развитие заболеваний.

Управление временем

В том, чтобы учеба не надоедала, не казалась чем-то всепоглощающим и ужасным, а также, чтобы спланировать всю жизнь необходимо регулировать время, отводимое для занятий. Если не заниматься подобными вопросами, то в итоге может оказаться, что за учебой был потрачен весь день, с периодическими отвлечениями на всякие мелкие детали (поговорить по телефону, приготовить еду, найти сестре ее юбку и прочее).

Распишите себе график, содержащий определенные часы каждый день, которые посвящены исключительно учебе. В это время выключаются все мессенджеры, телефон ставится не в режим вибрации, а выключаются все сигналы. Все, чем занимается человек в это время должно быть посвящено исключительно учебе. Кроме этого будет полезно выделять в графике небольшой промежуток времени, необходимый для внеплановых или дополнительных занятий. Если человек попытается сделать за отведенное время больше, то качество существенно пострадает, пусть лучше в большинстве дней будет свободное окно, но при случае его можно будет занять учебой.

График стоит планировать с учетом чередования видов активности и предметов или курсов. Не стоит ставить подряд занятия по физике и математике, а на вечер литературу и три творческих кружка. Вариант для примера может выглядеть примерно так: решили задачи, позанимались спортом, прогулялись, прочли новую главу из художественной книги, устроили перерыв на обед, составили презентацию.

Составление схем, использование приемов нестандартного запоминания существенно сэкономят время, потраченное на учебу. Кроме изучения этих вспомогательных техник, можно воспользоваться приемами тайм-менеджмента, где рассказывают о способах делегирования заданий и возможности использовать каждую минуту. В итоге, владея всеми этими технологиями, выучить значительную часть необходимого материла или подготовить презентацию можно в метро, по пути домой.

Развитие силы воли

Сила воли – основной помощник при достижении любых целей, в том числе и обучения. Но использовать ее следует грамотно, не пытаясь тащить все, исключительно заставляя себя. Поддерживать должный уровень волевых процессов позволяют периодические перерывы, выходные и отдых, восполняющие психические ресурсы.

Можно начать с поддержания аккуратности в помещении и в одежде. Пробуйте регулировать свой стиль взаимодействия – не грубить, а выслушать, не найти отговорки, а сделать. Составляйте себе режим – это момент, задействующий и [развитие силы воли](https://psihomed.com/kak-razvit-silu-voli/), и экономию времени для учебы.

В учебе главным является постоянство прилагаемых усилий, а развивать свою способность к поддержанию постоянства можно начинать с ежедневного дисциплинированного пробуждения или выполнения упражнений. Подойдут штрафы за несоблюдение временных рамок. Посещение музея раз в месяц или прогула в парке раз в неделю также приведут к развитию волевых качеств, при условии, что они будут выполняться при любой погоде и любом настроении.

Сложности будут возникать на каждом этапе изменений и дополнения новых действий в график, но самым тяжелым является первый этап, когда человек начинает регулировать свой независящих от потребностей стиль жизни.

Сопротивление может обретать самые разнообразные формы, вполне вероятны простудные заболевания. Наиболее важным моментом при усугублении ситуации является упорное продолжение действий, тогда в течение трех недель вырабатывается новая привычка и становится легче. Смысл примерно такой: даже если дорогу в институт завалило снегом, то почитайте имеющиеся статьи по специальности, а если вы заболели, когда нужно бегать, то хотя бы выйдете и пройдите привычную дистанцию.

Поощрение себя за успехи

Вознаграждение за учебу является отличной дополнительной мотивацией. Тут стоит выбирать вещи или действия, приносящие удовольствие. Если это что-то сладкое, то пусть это будет не конфета из пакета, лежащего на кухне – выделяйте время для целенаправленного путешествия по ближайшим мини-маркетам в поисках того, что хочется сейчас. Новые вещи, красивые украшения, платный аккаунт в игре – все это вполне может становиться поощрением за успехи в учебной деятельности.

Разнообразие удовольствий многолико, для которых нет необходимости материальных вложений. Это может быть прогулка, ведь человек ее правда заслужил, и у него нет необходимости сидеть за учебниками. Встречи с друзьями, разговор о последних событиях, поездки в интересные места – все это подпитывает душу и интерес. Еще можно уделять время заботе о себе – сделать красивый макияж, принять ванну, позаниматься на турнике.

В любом случае вознаграждения должны быть адекватны достижению. То есть если вы и раньше каждый день читали по параграфу, то максимум, что за это положено – кружка вкусного чая, ведь это не является достижением, а нормой. Вовремя выполненные текущие задания достойны незначительного поощрения, успешное окончание года или сессии можно отметить крупной покупкой или совместным с группой посещением клуба. Дипломирование на месячных курсах – достойный повод для того, чтобы себя похвалить, но размер этой похвалы не должен превышать достижение за окончание высшего учебного заведения.

Для тех, кому актуально настроить хотя бы посещение занятий можно устраивать всякие приятности каждый день, но когда это станет привычным, необходимо прекращать баловать себя за будничные выполнения. Это не означает остановку, просто теперь становится новая цель, возможно более сложная и требующая больше времени, но большего поощрения.