

Несколько способов заставить себя серьёзно взяться за учёбу

Мотивируйте себя

1. Составьте список причин, по которым вы учитесь

Запишите их на листке бумаги и держите перед глазами. Когда захочется пропустить учёбу, перечитайте их. Так вы напомним себе, для чего вам нужно стараться. Например, чтобы поступить в хороший университет. Записывайте как можно больше причин — и весомых, и маленьких.

Иногда у вас совсем не будет мотивации, это естественно. В такие дни вам понадобится немного самодисциплины.

2. Находите что-то интересное во всём

Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью. Например, вам скучно читать книгу, которую задали по литературе, — попробуйте найти что-то общее с героями. Не хочется учить биологию — представьте, сколько всего вы узнаете о самом себе и других живых существах.

Конечно, все предметы не могут интересовать одинаково. Но постарайтесь увидеть, как можно приложить полученные знания к собственной жизни. Это поможет не забросить занятия.

3. Ставьте таймер

Выделяйте по 30–50 минут на занятия, а потом делайте небольшой перерыв. Как только он закончится, возвращайтесь к учёбе. Или попробуйте интервальную технику - поставьте таймер на 25 минут и начните заниматься. Когда раздастся сигнал, отдохните 5 минут, а затем поработайте ещё 25. После того как повторите четыре интервала, сделайте более длинный перерыв.

Поставьте отдельный таймер на время завершения занятий. Например, если вы начали в обед, заканчивайте к ужину. Если позднее — как минимум за 30 минут до сна, чтобы было время расслабиться.

4. Регулярно поощряйте себя

После занятия достаточно чего-то небольшого: съешьте любимую еду, поиграйте с домашним питомцем, посмотрите смешное видео или полежите в горячей ванне. А после экзамена радуйте себя чем-нибудь более значительным. Например, выпейте кофе с друзьями или купите то, что давно хотели.

5. Учитесь вместе с кем-то

Необязательно сидеть вместе в одной комнате. Но важно, чтобы был человек, с которым можно поделиться проблемами и рассказать о своём прогрессе. Договоритесь отчитываться друг другу о проделанной работе раз в несколько дней — так будет легче двигаться к цели и не терять время.

Составьте график занятий

1. Приступайте к учёбе каждый день в одно и то же время, чтобы это стало привычкой

Если вы жаворонок, попробуйте вставать пораньше и заниматься по утрам. Если сова — выделяйте несколько часов на учёбу вечером. Если вам нравится сразу расправиться с делами, чтобы потом отдыхать, выполняйте задания, как только придёте домой. Фиксируйте выбранное время в календаре, чтобы не было соблазна занять его чем-то другим.

2. Распланируйте подготовку к контрольным, экзаменам

Как только узнали дату теста или зачёта, внесите её в календарь. Поставьте напоминание за несколько дней или недель до этого, чтобы начать готовиться. Пусть у вас будет достаточно времени, чтобы всё выучить и повторить.

3. Разделите материал на части

Когда нужно усвоить большой объём информации, мы чувствуем себя подавленными и не знаем, с чего начать. Чтобы такого не было, разбивайте крупные задачи на более мелкие. Запишите каждый шаг на бумаге и постепенно выполняйте их один за другим, а рядом с выполненными ставьте галочку. Так вы будете видеть свой прогресс и чувствовать, что ситуация у вас под контролем.

4. Запланируйте время на отдых и расслабление

Не занимайтесь несколько часов подряд — давайте мозгу отдых. Делайте короткие паузы каждые 30–50 минут. На перерыве встаньте и немного пройдите, подышите воздухом, перекусите или просто дайте отдохнуть глазам.

Не забывайте выделять время на расслабление, особенно в период подготовки к контрольным или экзаменам. Когда неделями напряжённо учите что-то, обязательно нужно устраивать дни полного отдыха — так вы защитите себя от перегрузки.

Устраните отвлекающие факторы

1. Перед занятиями перекусите чем-то полезным и выпейте воды

Голод и жажда могут сильно отвлекать от умственных занятий, так что устраните их заранее. Не ешьте сладкое: от него вы только быстрее снова проголодаетесь. Перекусите чем-то полезным, например, овощами, фруктами, орехами, сыром, йогуртом.

2. Повысьте концентрацию с помощью физической активности

За 10–15 минут упражнений или ходьбы вы избавитесь от стресса и повысите уровень эндорфинов в организме. После этого легче будет сосредоточиться и запоминать информацию. Можете даже попробовать совместить тренировки и учёбу. Захватите свои записи в спортзал и читайте их, пока занимаетесь на беговой дорожке. И мозг, и тело будут вам благодарны.

3. Найдите место, где вас ничто не будет отвлекать

Если дома вы постоянно переключаетесь на другие дела, поищите новое место для занятий. Например, в библиотеке или кафе. Если вы готовитесь к экзаменам или контрольным с друзьями, но они не дают сосредоточиться, договоритесь о правилах совместных занятий. В идеале нужно, чтобы не было отвлекающих звуковых и зрительных стимулов.

Также держите под рукой чистый листок бумаги. Когда в голову приходят мысли о каких-то делах, не связанных с учёбой, записывайте их и возвращайтесь к заданию.

4. Отключите все электронные устройства, которые не нужны для учёбы

Не включайте телевизор как фон. Оставьте смартфон в другой комнате или в сумке. Если используете его в качестве таймера, установите режим полёта, чтобы не отвлекаться на уведомления. Или применяйте специальные приложения, которые ограничивают доступ в интернет. Например, Freedom, AppDetox. С их помощью можно на время заблокировать доступ к выбранным сайтам и приложениям.