

Как настроить себя на учебу

Просмотрите приведенные ниже проверенные способы учиться быстрее и эффективнее и попробуйте воспользоваться несколькими из них. Некоторые хорошо работают по отдельности, некоторые - в сочетании друг с другом, некоторые могут подойти вам сегодня, но не подойти завтра. В любом случае вы найдете то, что действительно поможет вам в учебе.

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. Устраните отвлекающие факторы. 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.

3. 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.

4. Улучшайте навыки ведения записей

Чем качественнее ваши записи, тем быстрее вы будете учиться. Умение делать подробные и точные конспекты поможет запомнить основную идею и глубже понять тему. Поэтому, прежде чем приступить к новой теме, проверьте, знакомы ли вам различные стратегии ведения записей. Например, метод Корнелла, который учит составлять легко воспринимаемые короткие резюме.

Какой бы способ вы не использовали, есть несколько основных правил ведения записей:

- перерабатывайте услышанное или прочитанное и записывайте его своими словами;
- оставляйте несколько пустых строк между основными идеями, чтобы вернуться к ним позже и дописать новую информацию;
- разработайте собственную систему сокращений и специальных символов, чтобы экономить время;
- пишите отдельными фразами, а не целыми предложениями;
- научитесь выделять основное и отбрасывать неважное.

5. Используйте метод интервальных повторений

Эта техника подразумевает распределение нескольких занятий по одной и той же теме в течение какого-то периода времени. В отличие от долгого и упорного заучивания, отдельные короткие упражнения делают процесс более осмысленным.

Всегда составляйте подробный конспект лекции и её обсуждения. Сразу после этого уделяйте несколько минут просмотру сделанных заметок, вносите уточняющие дополнения или изменения. Не тратьте на это много времени, просто пролистывайте записи пару раз после каждого занятия. Постепенно увеличивайте промежутки между повторениями с одного раза в день до трёх раз в неделю.

Разделение процесса обучения во времени очень эффективно, потому что благодаря таким маленьким занятиям мы меньше устаём и дольше сохраняем мотивацию.

Используйте технику Помодоро

В своей основе техника Pomodoro очень проста:

- Занимайтесь 25 минут
- Сделайте перерыв на 5-10 минут
- Повторите этот цикл 4 раза
- Сделайте более длительный перерыв

Существуют и другие вариации этой техники: вы можете понять, что для вас удобнее: более короткий перерыв между занятиями, или вы можете повторить цикл всего три раза, пока вам не понадобится более продолжительный перерыв. Как бы вы ни подстраивали эту технику под себя,

когда вы понимаете, что скоро наступит перерыв, вам будет легче заниматься в течение более продолжительного времени.

Чтобы следить за временем и не смотреть постоянно на часы, установите таймер как для занятий, так и для перерыва. Вы можете использовать перерывы с пользой, вставая и делая физические упражнения, которые стимулируют кровообращение. Если вы используете перерывы для десятиминутного просмотра телевизора, то, скорее всего, вам сложнее будет вернуться к занятиям.

6. 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.

7. Планируйте свой день

Возможно вы замечали что, чем больше у вас свободного времени, тем легче потратить его впустую. Когда у вас много дел и вы понимаете, что на учебу останется мало времени, это заставляет вас сосредоточиться. Запланируйте определенное время в своем расписании дня для учебы. Сделав это, вы с меньшей вероятностью будете откладывать обучение, потому что это станет определенной задачей, которая должна быть выполнена в определенное время.

8. Организованное откладывание

Хотите верить, хотите нет, но вы можете использовать откладывание в своих интересах. Впервые идея использования откладывания была предложена и обоснована профессором Стэнфордского университета Джоном Перри.

Если вы склонны откладывать дела, то, скорее всего, вы будете выполнять легкие или простые задачи, откладывая более сложные, объемные дела. "Человека, откладывающего работу, можно мотивировать на выполнение трудных, срочных и важных задач, если эти задачи позволяют не делать что-то более серьезное", - объясняет Перри. Чтобы эта техника работала, вам нужно подумать о задачах, которые важнее или сложнее учебы, и поставить их на первое место в списке дел. Тогда учеба - задача, которая также важна, - станет более легкой задачей, и вы с большей охотой будете выполнять ее, чтобы не делать более сложную работу.

9. Найдите идеальное место для занятий

Выберите место, которое вам нравится. Может вы даже создадите уютный уголок в уголке своей спальни. Что бы это ни было, сделайте это место предназначенным для учебы и используйте его только для учебы.

10. Просто начните

Никаких отговорок. Просто сядьте и начните заниматься. Часто самое трудное - это начать, поэтому если вы просто сядете и приступите, вы сможете настроиться на нужный лад. Если вы считаете, что этот совет может вам помочь, тогда идите учиться. Прямо сейчас - прекратите читать эту статью и идите заниматься!

11. Пойдите в библиотеку или кафе

Когда вы садитесь за учебу и заходите в социальные сети, легко начать завидовать всем, кто весело проводит время. Также легко начать думать, что вы единственный человек в мире, который в данный момент учится. В кафе или библиотеке вы увидите множество других людей, которые тоже читают, учатся и спокойно работают. Увидеть, как кто-то другой показывает правильный пример, очень вдохновляет.

12. Разместите несколько цитат, мотивирующих на учебу

Найдите несколько цитат, которые мотивируют вас к учебе (или придумайте свои собственные), и повесьте их в своей комнате, на рабочем столе, на своем учебном месте. Вот примеры цитат, которые могут вас мотивировать:

- *"Усердно работайте в тишине. Пусть ваш успех будет вашим шумом".*
- Фрэнк Оушен
- *"Не жалуйтесь, просто работайте больше".* - Рэнди Пауш
- *"Спросите себя, приближает ли то, что вы делаете сегодня, к тому, что вы хотите получить завтра".*

13. Создайте чистое рабочее пространство

Чистое и организованное пространство помогает вашему сознанию быть ясным и упорядоченным. Это может показаться странным или глупым, но вы можете заметить, что способны

мыслить более ясно, когда наводите порядок. Если вам нужно сделать перерыв или вы хотите потянуть время еще несколько минут, наведите порядок на своем рабочем месте. Когда ваше пространство захламлено, ваш мозг подсознательно думает о необходимости навести порядок.

Приведение рабочего пространства в порядок может означать и приведение в порядок ваших заметок. Если вы делали заметки небрежно, все написано беспорядочно и трудночитаемо, вам вряд ли захочется садиться за стол и расшифровывать написанное. Это заставит ваш мозг проделать большую работу еще до того, как он приступит к изучению материала. Потратьте немного времени на то, чтобы напечатать или переписать свои заметки, и тогда учеба не будет казаться такой непосильной задачей.

14. Начните с чего-то простого

Учиться трудно. А еще это скучно. Именно поэтому вы не хотите ничего делать. Начните с повторения терминов, которые вы уже хорошо знаете, или с выполнения легкого или не требующего особых усилий задания, например, упорядочивания карточек с записями. Эти более простые задачи могут дать вам импульс, необходимый для продолжения работы. Это также придаст вам чувство уверенности, если вы откладываете учебу, считая, что ничего не знаете.

15. Вспомните, зачем вам это нужно

Задумайтесь о том, зачем вам нужно учиться и почему вы хотите добиться хороших результатов в учебе. Каким бы ни было ваше "зачем", возвращайтесь к нему каждый раз, когда вам не хочется учиться. Не помешает повесить это где-нибудь на виду.

16. Разделите задачу на части

Мысль о необходимости сделать все и сразу является отталкивающей, и это может вызвать у вас ощущение, что нужно сделать слишком много, и вы не знаете, с чего начать. Подумайте обо всем, что вам нужно сделать во время учебы, и запишите каждый пункт. Затем разделите их на небольшие части, которые вы сможете выполнять по отдельности. Не концентрируйтесь на изучении всего прямо сейчас, просто думайте о том, что вы можете сделать в данный момент.

По мере выполнения каждой части задачи, на которые вы разбили свою работу, отмечайте ее в списке или вычеркивайте. Когда вы видите, как ваш список становится все меньше и меньше, это очень мотивирует.

17. Многозадачность

Многозадачность не всегда работает, но она может сработать, если вы совмещаете занятия, не требующие концентрации внимания, с учебой. Если вы не хотите сидеть спокойно в тихой комнате, попробуйте прогуляться, просматривая конспект, или прокатиться на велотренажере, слушая аудиозапись.

18. Находите что-то интересное во всём

Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью. Например, 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.

19. Не забывайте о сне

Представьте: завтра вас ждёт крупный проект или важная презентация, а вы не готовы. Большинство людей ложится спать очень поздно, пытаясь успеть всё выучить. Конечно, даже если на следующий день вы будете валиться с ног от истощения, ваша упорная работа принесёт свои плоды. Но всё же для нашего мозга такой подход к изучению материала не самый эффективный.

Исследования доказали, что между сном и обучением существует тесная связь. Он крайне важен в процессе запоминания. Новая информация закрепляется в памяти во время фазы глубокого сна, для этого нужно лечь спать в течение 12 часов после её изучения. Ребята, которые усердно учатся, но при этом не отказывают себе в полноценном отдыхе, не только лучше успевают в учёбе, но и просто чувствуют себя счастливее.

Попробуйте несколько методик. Среди множества различных методик и советов обязательно найдется хотя бы один, который подойдет именно вам. Попробуйте несколько из них и посмотрите, есть ли от них толк. Помните, что некоторые из этих советов хорошо работают вместе.

Учеба - это тяжелый труд, который часто не приносит удовольствия. Приведенные приемы мотивации к учебе могут помочь вам настроиться на учебу и даже сделать ее более приятной.