

Советы педагога-психолога студентам после каникул.

Вы только вышли на занятия, позади летние каникулы. Этот период оставил вам много хороших воспоминаний, и как бы вам не хотелось продлить его, неизбежно наступает время учебы. Конечно, настроится на учебный год бывает сложно, поэтому предлагаю вам несколько советов, чтобы облегчить данный процесс.

Восстановите режим дня.

После длительного отдыха, когда вы привыкли к свободному режиму дня (поздно ложится, спать до обеда, подолгу сидеть в соц. сетях), достаточно сложно сразу перестроится, да этого и не надо делать, иначе можно усугубить ситуацию. Необходимо постепенно возвращать правильный режим, и начинать надо до начала занятий. Плавно переходя на раннее время отхода ко сну и, соответственно, ранее время подъёма.

Мотивируйте себя правильно

Все успехи наши зависят от того, как мы себя настроим. Правильная мотивация- залог успеха. Любите свою будущую профессию. Тогда учеба будет идти в радость

Составьте список дел

Составьте себе список дел на день. Не стоит перегружать себя хранением множества планов, идей. Заведите себе ежедневник. Составлять список дел на день лучше перед сном. Так вы спокойно сможете отдохнуть и планирование нового дня у вас не отнимет время, отведенное на сон.

Используйте аутотренинги

Проводите аутотренинги, для этого используйте утвердительные, короткие, позитивные фразы, которые вы сможете произнести вслух или писать на

бумаге. («мне нравится учиться», «я справлюсь с этим легко»). Для того, чтобы этот метод работал и вы смогли «запрограммировать» свое сознание, каждое утверждение нужно писать или произносить многократно и систематически

Правильно организуйте свое рабочее место

Выделите время, для того, чтобы привести в порядок свое рабочее место. Уберите все лишнее, чтобы не отвлекаться на это. Как уже говорилось выше, правильная мотивация поможет вам. Можно повесить в поле зрения изображение вашей цели, установить на рабочем столе компьютера мотивирующую картинку. Производительность повысится, если вы уберете из поля зрения ненужные объекты, оставьте на столе только конспект лекции, ручку, учебник.

Используйте пути и приемы улучшения памяти

Чтобы нагрузка не была непосильной, используйте приемы, например отсроченное повторение. Не откладывайте все на последний день, читайте материал и повторяйте его через день, два, четыре. Важно освежить в памяти материал пройденный, это поможет вам в усвоении нового.