

Как мотивировать себя на учебу, если очень лень...



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



«Опять уроки!!!»



Знакомая фраза?

И как же она мешает ежедневному, своевременному выполнению домашнего задания, чтобы не получить плохую оценку. Но так не хочется снова садиться за уроки и что-то делать.

А все же делать нужно.

Что делать и как помочь себе побороть лень.

Листай дальше и ты найдешь несколько лайфхаков себе в помощь.

Правильно расставь приоритеты

Тебе интереснее играть в игры, проводить время за просмотром сериалов, поглощать пиццу?

Придется силой заставить себя вернуть эти явления в рамки обычных желаний, и попытаться воспринять учебу как приоритет. Если во главе дел всегда будут находиться развлечения, выполнения важных задач отодвинется на потом и приведет к вороху невыполненных задач, что неизменно оборачивается стрессом. Реализовывай обычные желания в свободное время от основной задачи.



Составь список причин, по которым ты учишься

Запиши их на листке бумаги и держи перед глазами. Когда захочется пропустить учёбу, перечитай их. Так ты напомнишь себе, для чего тебе нужно стараться. Например, чтобы поступить в хороший университет, получить стипендию или сменить работу. Записывай как можно больше причин — и весомых, и маленьких.


Иногда у тебя совсем не будет мотивации, это естественно. В такие дни тебе понадобится немного [самодисциплины](#) и этот список как раз придёт на помощь.



Сравни себя с собой

Многие привыкли ориентироваться на кого-то, но лучше поступать иначе. Постоянно спеша за окружающими, ты скоро опустишь руки. Фиксируй, насколько ты продвинулся в знаниях и профессионализме в сравнении с прошедшим месяцем, годом. Делай выводы. Становясь лучше себя вчерашнего, ты обязательно начнешь расти и в глазах окружения. Не пытайся доказать кому-то, насколько ты изменился, направь это желание внутрь себя. Не старайся «казаться успешным и занятым» - старайся быть им.





**Приведи
мысли и
пространство
вокруг себя в
порядок**

Захламленные полки, мусор на столе или на полу – это мешает нормальному учебному и трудовому процессу. Наведи порядок, избавься от ненужных вещей. Запомни: чем больше порядка в доме, тем больше его вокруг тебя. Психологический настрой зависит от окружающей атмосферы, учитывай это.



Находи что – то интересное во всём

Подумай, как изучаемый материал соотносится с твоей жизнью. Например, тебе скучно читать книгу, которую задали по литературе, – попробуй найти что-то общее с героями. Не хочется учить биологию – представь, сколько всего ты узнаешь о самом себе и других живых существах.

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



Ставь таймер

Выделяй по 30–50 минут на занятия, а потом делай небольшой перерыв. Как только он закончится, возвращайся к учёбе. Или попробуй интервальную технику [Pomodoro](#): поставь таймер на 25 минут и начните заниматься. Когда раздастся сигнал, отдохни 5 минут, а затем поработай ещё 25. После того как повторишь четыре интервала, сделай более длинный перерыв. Поставь отдельный таймер на время завершения занятий. Например, если ты начал в обед, заканчивай к ужину. Если позднее — как минимум за 30 минут до сна, чтобы было время расслабиться.



Награждай себя

Начиная работать над трудным материалом, заранее продумайте вознаграждение. Предстоит длительный труд? Выделите немного средств и времени на то, чтобы потом порадовать себя – одеждой, поездкой, театром, десертом или чем-то на ваше усмотрение.



Главное – верь в себя!



У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

