

## КАК ПРИВЛЕЧЬ СЕБЯ К УЧЕБЕ



Многие предметы и дисциплины кажутся студентам скучными, а заставить себя учить все равно надо. Необходимо научиться настраивать себя на учебу, ставить себе установку на интерес. Тогда и появятся желанные результаты.

### **ИНСТРУКЦИЯ:**

**1.** Занимайтесь учебой в специально отведенном для этого месте.

Создайте подходящие условия. Уберите подальше плееры, журналы, косметику, мягкие игрушки, яркие постеры и прочие вещи, которые привлекают к себе внимание. Ваше место должно у вас вызывать ассоциации с учебой. Занимайтесь в хорошо освещенном, спокойном месте, там, где вас ничто не отвлечет. Начинать с самого нелюбимого для вас задания. После его выполнения вознаградите себя какой-нибудь приятной мелочью за успешно проделанную домашнюю работу.

**2.** Планируйте свой день. Выделите достаточное количество времени на учебу. Четкий график поможет вам настроиться на занятие. Подумайте, в какое время суток вы будете учиться наиболее эффективно. Не стоит откладывать самостоятельные занятия на конец дня, особенно если предмет дается вам с трудом.

**3.** Мотивируйте себя на учебу. Мотивация для успеха необходима. Задумайтесь о том, чего вы хотите достичь. Желательно изложите свои цели в письменном виде. Теперь вы будете четко осознавать, что вы не тратите время попусту, изучая скучнейший предмет, а приближаетесь к своей цели.

4. Поставьте перед собой конкретную задачу. Оцените свои возможности. Не нужно недооценивать себя, но и ставить непосильную задачу также не стоит. Сделайте ее умеренно сложной. Если задача чересчур легка или слишком сложна, у ученика исчезает мотивация. Прилагайте больше усилий в начале занятий, и потом изучаемая тема станет простой и понятной. Интерес пропадает, когда учащийся чего-то не понимает. Постарайтесь разобраться в теме основательно. Вы почувствуете удовлетворение от проделанной работы, когда у вас все начнет получаться.

5. Не расстраивайтесь из-за неудач. Апатия к учебе возникает, когда вы чувствуете, что сильно отстали и не можете догнать остальных учеников. В таком случае вам остается только махнуть на все рукой и заявить, что учеба бесполезна. На самом деле, чем меньше вы тратите времени на учебу, тем сложнее потом заставить себя учиться.

Старайтесь не пропускать занятия, после нескольких прогулов вы сразу почувствуете, что отстаете от остальных. Негативное отношение к учебе появляется тогда, когда вы не можете справиться с изучением материала. Несмотря ни на что, посещайте занятия. Делайте ошибки, вам их исправят. Задавайте вопросы, и вам объяснят. На уроках создается благоприятная среда, способствующая умственным достижениям. Со временем вы почувствуете прогресс.

6. Успешное выполнения заданий вдохновляет на дальнейшее развитие. Чаще применяйте творческий подход и не бойтесь трудностей.

