Как сохранить мотивацию к учебе

во время дистанционного обучения

Быть первокурсником это всегда много эмоций, впечатлений и труда. Вас ожидают новые знания, новые друзья, новые открытия. Возможно дистанционное обучение — это не совсем то, что Вы ожидали 11, а кто и 12 лет, и Вы думаете, что Вам будет сложнее адаптироваться к новым условиям. В помощь Вам мы написали несколько рекомендаций, которые помогут Вам правильно организовать свое обучение, сохранить мотивацию и быстрее адаптироваться:

* Одно из важных условий это - сохранять распорядок дня. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, делайте 5-10 минутные перерывы каждый час. Старайтесь делать привычные вещи, которые Вы делали бы приходя в Университет (которые делали, когда ходили в школу): принять с утра душ, переодеться во что-то красивое, чтобы создать рабочий лад или просто поднять себе настроение. Не стоит садиться за уроки в пижаме/домашней одежде, Ваш мозг должен быть настроен на работу, а для этого любая мелочь в Вашем окружении важна;
* Чтобы не откладывать важные дела и успевать выполнять вовремя текущие задания, составляйте списки приоритетных задач, пишите график выполнения дел от срочных до второстепенных. Вместо больших целей ставьте перед собой выполнение маленьких, но верных задач. Не думайте сейчас о том, что будет во время сессии или о том, что надо закончить университет на «красный» диплом. Задачей может быть активность на занятии, выполнение домашнего задания не за день до сдачи, а в день, когда задали, стать лидером в командной работе на этой неделе, либо создать/вступить в студенческий клуб;
* Выбирайте тихое, хорошо освещенное место, где будете только учиться. Не ставьте возле компьютера еду и другие отвлекающие Вас вещи. Не сидите на кровати или в мягком кресле во время занятий, кровать — это место для сна и отдыха. Садитесь обязательно на стул. Таким образом Вы подаете сигнал своему мозгу, что сейчас время сконцентрироваться и работать. Едим, спим, смотрим сериалы – в другом месте;
* Сочетайте учебу за компьютером с выполнением задач на бумаге. Если можно распечатать, печатаем, можно написать от руки или нарисовать – пишем или рисуем и отправляем фото проделанной работы;
* Физические нагрузки и здоровый образ жизни. Три слагаемых отсутствия стресса: 20-30 минут любого спорта (даже легкой зарядки) в день, регулярное проветривание помещений (а еще лучше прогулка на свежем воздухе), полноценный сбалансированный режим питания (не чипсы и полуфабрикаты). Полноценный обед лучше мелких перекусов. Возьмите себе за привычку до/после занятий или во время перемены выходить на улицу, прогулка вокруг дома освежит Вас и придаст сил;
* В свободное от работы и учебы время общайтесь с друзьями и одногруппниками по видеосвязи. Дистанционка – не повод отказаться от активной студенческой жизни. Знакомьтесь с одногруппниками, да и со всеми студентами нашего Университета, устраивайте групповые встречи онлайн. Видеть своего собеседника и слышать его голос очень важно для социализации. Сейчас всем и каждому из нас нужна поддержка. Поэтому звоните друг другу, общайтесь, делитесь эмоциями.

​*P.S. Если у вас возникнут вопросы, можете писать психологу нашего Университета на почту dariga.malikova@astanait.edu.kz , либо на what’s app по номеру 8 (701) 6254179.*