

12 шагов к успеху

12 способов заставить себя учиться.

Поставьте задачу правильно! В первую очередь, Вы (ученик) должны правильно поставить себе задачу или цель. Думайте не о том, как заставить себя учиться, а о том, **как начать хорошо учиться**, ведь Вы всё равно, по сути, учитесь и будете учиться дальше. Формулировка задачи очень важна, человек существует довольно странное и если Вы будете приуждать себя к чему-либо, то Ваше подсознание будет противиться этому, и будет мешать выполнять запланируемые задачи (учить уроки, слушать преподавателя и т.д.). Причем от такого непослушания будете получать гораздо больше удовольствия, чем от следования своей цели.

Если Вы сформулируете себе вопрос иным образом, например: «Как закончить этот год на отлично?» или «Как начать хорошо учиться в этой четверти?», то Вы не заметите, как начнете искать способы получить хорошую отметку в школе, то есть Ваше сознание начнет работать в содействии с подсознанием, ориентируясь на положительный результат.

Психологический аспект очень важен в обучающем процессе, поэтому старайтесь не заставлять себя учиться, а искать вескую причину, которая может изменить Ваше отношение к учебе в благоприятном направлении. Но об этом в следующем пункте.

Найдите мотивацию (причину)

учиться хорошо. Как мы уже сказали, повод к обучению – лучший метод в обучении. Ваша задача заключается в том, чтобы найти стимул, который бы сработал именно в Вашем случае. Мотивации бывают разного характера, к примеру, на некоторых действует такая фраза: *«Если ты не начнешь учиться, то не сдашь экзамен!»* Хотя на другого человека этот призыв никак не подействует.

Для большинства хорошей мотивацией

является перспектива, однако для одних работает долгосрочная перспектива: *«Если я поступлю в ВУЗ, то смогу устроиться на работу с высоким окладом и возможностью передвигаться вверх по карьерной лестнице.»* Для других перспектива должна быть более близкой и реальной: *«Если закончу год хорошо, то отец купит путевку в лагерь, куда я поеду с друзьями на всё лето!»*

Мы не знаем, что может заставить учиться именно Вас, однако мы точно знаем, что такая мотивация есть. Найдите её! Вообще мы бы сказали, что стимул учиться занимает одну из главенствующих ролей в учебе, если он найден и используется учеником, то он способен достичь невероятных успехов.

Если Вы родитель и читаете эту статью в надежде того, что сможете понять, как заставить ребенка учиться, то мы бы посоветовали узнать о его отношениях в классе. Иногда мотивация учиться исчезает именно из-за конфликтов с другими детьми. Особенно часто это случается с подростками, которые редко когда хотят учиться в школе или другом учебном заведении.

Обустраивайте своё рабочее место.

Казалось бы, как такой мелочный вопрос, как обустройство рабочего места ученика, может повлиять на обучение, но поверьте, оно способно кардинальным образом изменить скорость выполнения домашнего задания и его качество. Мы согласны, что лёжа на кровати с планшетом или ноутбуком – вполне приятно заниматься «домашкой», однако совершенно не эффективно. Так как в лежачем состоянии человек запоминает и понимает её намного хуже, а главное – медленнее. Связано это с физиологическими особенностями строения органов человека. Постарайтесь выделить себе в доме небольшое местечко, в котором Вы будете заниматься исключительно делами, связанными с обучением. Особенной

чертой этого места должно быть то, что на нём не будет ни компьютера, ни ноутбука, ни планшета, ни мобильного телефона. Только необходимые тетради, книги и канцелярские принадлежности (ручка, карандаш, ластик и т.п.).

Компьютер или другая техника может сильно отвлекать от учебного процесса. Ведь у Вас открывается масса соблазнов: icq, skype, «ВКонтакте», интересные сайты, фильмы, музыка, игры и т.п. Поэтому к ней необходимо прибегать лишь в тех случаях, когда она конкретно требуется для выполнения той или иной задачи.

Те, кто привык, что на рабочем столе, всегда должен стоять компьютер и без него, стол кажется скучным и унылым, советуем организовать на столе всё таким образом, чтобы он выглядел красиво и интересно: купить новые яркие канцтовары, заменить скучную настольную лампу на новую и оригинальную. Кроме того стол лучше разместить возле окна, чтобы не только дневной свет освещал рабочее место, но и вид из окна позволял отвлечься или наоборот сосредоточиться.

Если компьютер забирает у Вас массу свободного времени, однако Вы не можете противиться этому, то советуем подумать о том, что компьютерное излучение вредит здоровью человека: ухудшает зрение, возникают недуги, связанные с желудочно-кишечным трактом, а также появляются проблемы с нервной системой.

Измените стиль одежды. Конечно, одежда не может заставить начать учиться, однако её стиль может служить, как взмах стартового флагка для спортсмена. Объясним чуть подробнее: каждый из нас знает, как отличить хорошего ученика от плохого. Хороший ученик всегда одет аккуратно и строго (особенно это касается парней), чего не скажешь о плохом ученике, его стиль всегда кардинально отличается от того,

который бы следовало одевать в учебное заведение. Так вот, когда этот самый «не очень хороший» ученик приходит на занятие в строгом костюме, к нему резко меняется отношение, как среди учеников, так и среди преподавательского состава. И первая мысль, которая возникает у окружающих «Неужели Иванов (например) взялся наконец-то за ум и начал учиться?!». Да-да, при помощи обычной смены имиджа, можно добиться таких вот изменений в отношении к себе. Естественно, после того, как о тебе все так хорошо подумали, сложно будет опять превращаться в лодыря, который ходит на занятия «просиживать штаны».

Создавайте из обучения увлекательное занятие (метод ассоциативных карт). Вы, наверное, замечали, что многие девчонки в Вашей группе, на лекциях ведут запись не сплошным текстом, а с использованием различных маркеров и цитат. Их записанные лекции зачастую представляют собой не просто несколько страниц рукописных фраз преподавателя, а целый шедевр искусства: важные фразы написаны другим цветом, правила выделены в различные прямоугольные таблицы. В тексте масса подчеркиваний и выделений маркером или другими чернилами. Даже небольшие зарисовки сделаны карандашом и под линейку. Вы думаете, что они просто ерундой занимаются?! Ошибаетесь, они превращают скучную лекцию в интересное занятие, занимаясь раскрашиванием и выделением основных моментов. Кроме того, дома им проще будет запомнить эту информацию, так как они запоминают термины не только по смыслу, но и визуально, что позволяет быстрее и лучше запомнить информацию.

Когда сложно запомнить какую-нибудь информацию, попытайтесь её понять не буквально, а через аналогии. Например: запомнить название «Бородинское сражение», можно при помощи аналогии

его с «Бородинским хлебом»; запомнить инициалы Александра Сергеевича Пушкина, можно, как «Пушкин – ас (лучший специалист)». Примеры, возможно, не самые удачные, главное усвойте смысл и используйте его в своем обучении.

Чтобы обучение проходило ещё более интересно и комфортно, покупайте тетради с красивыми обложками, ведите удобные и яркие блокноты и используйте разноцветные стикеры для напоминания. Чаще меняйте ручки и выбирайте их не только по комфорту в письме, но и по красивому или необычному дизайну. Время от времени используйте ручки, чьи чернила пахнут, вкусный запах тоже будет поднимать Вам настроение, а при открытии тетради Вы будете не только вспоминать о своих обязанностях, но и о каких-нибудь вкусных фруктах или жвачках.

Поощряйте себя за успехи. Заставить учиться подростка или взрослого юношу (девушку) сложно, однако это вполне возможно. Используйте для этого методы поощрения, например: Вы сегодня отучились и не получили ни одной плохой отметки – похвалите себя и разрешите себе сегодня часок-другой прогуляться. А если ещё и получили хорошую отметку по важному предмету, то здесь ещё можно поощрить себя чем-нибудь вкусненьким (чипсами, шоколадкой или пиццей). Сдали экзамен или контрольную работу – здесь полагается приз побольше: сходите с друзьями в клуб, кафе или на дискотеку. Помните, что поощрение должно быть только в том, случае, если Вы действительно того заслужили. Если провинились, то ни о каком призе или отдыхе и речи быть не может. Вы должны осознать, всю сладость победы и горечь поражения.

Оценивайте себя за успехи трезво и честно, иногда натянутая четверка заслуживает похвалы больше, чем твердая пятерка. Кроме оценок, себя можно поощрять за выученные билеты, выполненное домашнее задание, поход в библиотеку, активную работу на уроке и т.п. То есть результаты могут выражаться совершенно по-разному. Не стоит зацикливаться на оценках. Правильнее будет зацикливаться на полученных знаниях. Ведь как мы знаем, оценки, которые ставят нам преподаватели, не всегда объективны.

Первый шаг сделать трудно! Самым сложным моментом в обучении является первый шаг, начало процесса. Признайтесь себе, как часто бывало так, что Вы оттягивали домашнее задание до последних часов своего бодрствования?! Наверное, частенько – ведь всегда находятся дела, которые кажутся важнее домашней работы. Согласитесь, что начать делать домашнее задание всегда сложнее, чем его закончить. Ведь так?!

Главной причиной сложного старта является банальная лень. Домашняя работа может оказаться делом на 15 минут, но за неё ведь нужно сесть, начать думать, а ведь как этого не хочется делать. Чем быстрее Вы поборите в себе лень, тем быстрее начнете хорошо учиться.

Учитесь хорошо с первого семестра! Если Вы решили закончить этот год с хорошими отметками и показать себя в лучшем свете перед учителями, родителями и друзьями, то начинайте хорошо учиться именно с первого семестра. Не откладывайте дела на потом. В начале года (после каникул), все задания будут накапливаться постепенно, а это шанс их решать быстро и правильно. Если Вы будете тянуть, то ближе к концу этого года или семестра получите неприятную ситуацию, время до окончания останется мало, а дел и заданий будет много. И Вы уже будете думать не о хороших отметках, а о том,

чтобы вообще успеть сдать предмет до сессии. Учитесь распределять учебную нагрузку равномерно и тогда всё у Вас обязательно получиться!

Работайте больше в классе, чтобы меньше оставалось на дом. Хитрый способ для тех, кто умеет ценить свое время. Очень часто бывает так, что преподаватель успевает закончить урок раньше звонка и чтобы не нагружать Вас лишней информацией, предлагает заняться своими делами. Это время мы Вам не советуем тратить впустую, Вы всё равно находитесь в школе, за партой и не можете громко общаться с друзьями, так используйте это время с толком: начните выполнять домашнее задание. Пусть не по этому предмету, а по другому, пусть даже не на завтрашний день. Не важно! Главное, что Вы сэкономите себе время дома, а значит, лишние 10-20 минут сможете погулять с друзьями на свежем воздухе.

Устраивайте конкурсы и марафоны. Попробуйте договориться с родителями на своеобразный конкурс, в котором они будут выступать спонсорами призов. К примеру: если Вы за следующие две недели будете получать по алгебре одни только хорошие отметки, то они Вам, по истечению этих двух недель, покупают новый мобильный телефон (к примеру). Время и подарок может изменяться в зависимости от Ваших успехов в учебе ранее, а также от благосостояния семьи. Если Вы ставите условия на год или семестр, то учитывайте два фактора, во-первых, за полгода или год, семейный бюджет может измениться (и не всегда в лучшую сторону), поэтому постараитесь получить от родителей гарантии той или иной покупки. Во-вторых, учитывайте, что мотивировать себя покупкой того же велосипеда в течение всего года – очень и очень сложно. Рано или поздно Вы можете не удержать поднятой планки.

Правильно распоряжайтесь своим временем. Страйтесь учиться и отдыхать по составленному режиму. К примеру, сразу после занятий не приходить и садиться за компьютер, а приходить, и садится за кухонный стол, кушать, потом идти делать уроки, а вечером выходить гулять или идти в клуб. Таким образом, Вы всегда будете знать, что в это время Вам нужно делать уроки, а не отдыхать. Не бойтесь экспериментировать со своим режимом, так как некоторых не заставишь учиться сразу после уроков, им сначала требуется отдых, а к урокам они приступают на следующий день рано утром, но этот режим довольно рискованный, так как всегда есть шанс проспать.

Развивайте в себе силу воли. Порой случается так, что никакой конкурс и никакая мотивация ни способна заставить начать учиться студента. В таких случаях есть лишь один совет: «Стисните зубы, соберите всю силу воли в кулак и во что бы то ни стало, начните учиться! Не потому, что так хочется, а потому что так НАДО!». Таким образом, Вы будете развивать у себя силу воли, которая в будущем ещё не раз пригодится.