

Совет психологов: Условия для учебы. Создайте себе условия для учебы.

Учиться должно быть комфортно, приятно, удобно. Однако это не значит, что все учебники вместе с вами должны быть на диване или в удобном кресле. Такое отношение к процессу как раз способствует излишнему комфорту, приводящему только к желанию уснуть. Для учебы просто необходимо предусмотреть отдельный рабочий стол, желательно в тихой комнате. Уберите с него все лишнее, что может отвлекать, компьютер, телефон. Даже чашке кофе не стоит выделять место на вашем рабочем столе (принимать пищу нужно в другом месте).

Исключите все моменты, которые вас отвлекают. Вы должны быть полностью изолированы от окружающих проблем. Ваше сознание полностью должно быть направлено на обучение. Если вас что-то отвлекает, решите эту проблему. Будет лучше, если вы отведете определенное время, в течение которого вы будете заниматься исключительно учебной, и запретите себе в эти часы все другие дела. Можно сообщить об этом родственникам, друзьям, попросить их не беспокоить вас в это время.