



Как все успеть?

«Ничего не успеваю» - эту фразу можно часто услышать от студентов. И да, эта проблема обоснована. Учебные занятия с утра до ночи, большой объем самостоятельной работы, нехватка времени для себя – от всего этого легко впасть в уныние.

Но, разговаривая со студентами об этой постоянной занятости и хронической усталости, я обратила внимание, на некоторые моменты:

- время в течение недели часто распределено не оптимально. Выяснилось, что нередко между парами бывают «окна», занятия не всегда начинаются с 1 пары, и не всегда заканчиваются в 7 вечера. И образуются такие «провалы во времени», не понятно чем заполненные. И не учится человек, и не отдыхает, а в конце дня чувствует себя как выжатый лимон.

- практически полное игнорирование отдыха. Студенты в основном никак не организуют свой отдых. У них ощущение, что они постоянно учатся, учатся и учатся. И ничего больше. И вроде как это правильно. Но не совсем.

- недостаток опыта организации своего свободного времени. Даже если выдается свободный час, студенты часто заполняют его делами, которые дают мало возможностей для отдыха: сидят в компьютере, толкуются в комнатах, пытаются начать делать что-то полезное. В итоге время заканчивается, а облегчения так и не наступает.

- логика «Или - Или». Нередко рассуждения строятся так: «Если я буду отдыхать, то по учебе все завалится».

С учетом этих небольших открытий я пришла к выводу, что пути облегчить жизнь есть, и они вполне реальны:

1. График на неделю. Да, такой график действительно нужен. Он позволяет увидеть, сколько времени в действительности занимает учеба, оптимизировать работу над домашними заданиями и обнаружить немного времени для отдыха (а оно есть, проверено неоднократно).
2. Дайте себе право на отдых. Отдых нужен. Да-да, как еда и сон. В отдыхе нуждается и тело, и душа. Поэтому организация своего отдыха – такое же важное занятие, как прием пищи. Немного отдыха – и вы будете учиться гораздо эффективнее.

3. Организация отдыха:

- Сон. Это физиологическая потребность, ее ничем заменить нельзя. Дайте себе 2-3 дня в неделю для полноценного сна. В среднем это не менее 8 часов в сутки, причем лечь желательно до 24 часов. И не злоупотребляйте ночными бдениями (сидением в соцсетях, он-лайн игрушках и т.п.). Так вы очень снижаете свою работоспособность.
- Прогулки. Как известно, солнце и воздух наши хорошие друзья. Это правда. Небольшие регулярные прогулки – необходимость. Тело получает свою порцию движения, кислорода и солнечного света, а вместе с ними новые ресурсы.
- Общение с людьми – еще один важный источник отдыха и переключения. Узнать, как дела у друзей и родных, поделиться своими проблемами, обсудить новости, запланировать совместные дела – все это дает возможность отвлечься от рутины и отдохнуть.
- Спорт – бег, плавание, танцы. Все, что позволит оторваться от обыденных дел и почувствовать себя живым, здоровым, полным сил и счастливым от этого.
- Новые впечатления. Выставки, концерты, мероприятия, наблюдение за природой – тут каждый решает, что для него больше подходит, что нравится. Главное – свежие и приятные впечатления.

4. Где взять на это время? Для хорошего отдыха совсем не обязательно нужно много времени. Вопрос в организации. Например, часовая прогулка по парку или хорошая тренировка вполне достаточны, чтобы отвлечься от привычных дел и набраться сил.

5. Важно все: и учеба, и отдых, и общение. Это жизнь, она уже идет здесь и сейчас. Учеба важна – это ваше дело, которые вы выбрали. Его необходимо делать качественно, это источник ощущения собственной ценности. Важен и отдых. Научиться согласовывать все эти задачи, планировать и получать удовольствие от всего, что делаешь – важная и решаемая задача.

Если у вас есть потребность разработать индивидуальный график организации времени, с учетом ваших условий жизни, вы можете обратиться за личной консультацией.