

# Как начать учебный год легко и не впасть в депрессию

*(консультация для студентов)*

Каждый год одно и то же: мы привыкаем ничего не делать целыми днями, просыпаться не раньше одиннадцати утра и засыпать не раньше трех ночи, а потом судорожно спохватываемся, что до конца лета осталось две недели и впереди нам предстоит целый учебный год. Как морально подготовиться к тому, что лето заканчивается, а впереди нас ждет 10 месяцев учебы?



**- Почему мы очень легко и быстро привыкаем поздно просыпаться и засыпать, а вот рано вставать и ходить на учебу с непривычки для нас тяжело?**

Рано вставать тяжело, только когда этого нет в привычке. Если регулярно вставать в одно и то же время, то вы заметите, что организм сам пробуждается в этот час. Возможно, мы ложимся поздно из-за стремления не упустить интересное, ведь, как нам кажется, именно вечером и ночью происходит то самое «интересное». К тому же, к вечеру организм уже немного утомляется, и если ему не дать отдыха, то наступает фаза перевозбуждения, и тогда очень сложно заставить себя лечь спать, возникает иллюзорное ощущение бодрости. Ну, а если вы легли поздно, то, естественно, встать рано станет проблемой.

**- Как заставить себя не прогуливать учебу, тем самым якобы продлевая себе каникулы?**

Есть в коре головного мозга лобные доли, этот участок отвечает за анализ, понимание причинно-следственных связей и проявление воли. Эта зона формируется примерно к 18-ти годам. Если студент не в состоянии составить простую логическую цепочку: «Я прогуляю - мне сейчас будет хорошо - потом придется сдавать экзамены - мне будет тяжело - возможно, я не сдам - родители будут ругать - мне будет плохо», то это говорит про незрелость и так называемую инфантильность.

Поэтому рекомендуется чаще анализировать, думать, вспоминать свой возраст и то, что вы уже не в школе. Также помогает коллектив: договоритесь вместе ходить на учебу и не давать друг другу прогуливать, вместе всегда легче и веселее. Придумайте игру с друзьями-однокурсниками, где есть какие-то награды за максимальную пунктуальность, заключите пари.

Для начала нужно понять: «А зачем нужна учёба»? Многие студенты думают, что она нужна преподавателям, родителям, другим значимым людям, перед которыми они испытывают стыд и вину, но не им самим. Только чёткое позитивное представление о том, «зачем нужна учёба именно мне», может побудить студента заниматься ей, а не вечными каникулами.

**- Как психологически выдержать большую нагрузку после отдыха: 4 пары, много домашнего задания..?**

Рекомендуем использовать всем известные принципы, предохраняющие от переутомления: стабильный режим сна, питания и нагрузок. Очень помогают войти в ритм спортивные нагрузки, идеально начать ходить в бассейн - сочетание мышечной нагрузки и снятия спазмов, а как следствие - хорошее кровообращение, в том числе в шейном отделе, а значит и в головном мозге. Обязательно необходимо достаточно отдыхать! Научитесь распределять время между нагрузками и отдыхом.

Нагрузка возникает от бессмысленности каких-то действий и внутреннего сопротивления.

**- Можно ли как-то заранее морально подготовиться к учебному году? Что необходимо для этого делать? Есть какие-то секреты?**

Легче входить в новую обстановку плавно: заранее, до 1 сентября, созвонитесь с однокурсниками, повстречайтесь, повспоминайте, что было в прошлом году, сходите в техникум. Дома наведите порядок в тетрадях и учебниках, загляните в них ненароком.

Купите новые канцелярские товары, которые вам нравятся и которыми хочется пользоваться. Подготовьте одежду не только для первого праздничного дня, но и для последующих будней, идеально, если вам эта одежда нравится. Проникнетесь этой атмосферой, и вам будет легче в нее войти.

Легче подготовиться тем, кто не просто «убивал время» в летние каникулы, а проводил их с пользой для себя и своего дальнейшего будущего.

**- Как не впасть в тоску от того, что лето закончилась, а впереди нас ждет только учеба?**

Придумайте заранее интересный досуг в выходные дни, распланируйте его по числам, тогда у вас появятся некие «приятные маячки», которые вы ждете. Раскрасьте осень интересными событиями, придумывайте маленькие праздники для себя. Учеба действительно занимает большее количество времени, но это не значит, что в вашей голове и в вашей памяти должна быть только эта информация. Иногда один яркий день и его ожидание запоминается гораздо больше, чем 2 недели учебы.

**- Какие установки должны быть в голове для того, чтобы хорошо учиться в новом году?**

«Хорошо учиться в новом году» - это и есть установка. А если говорить про настрой, мне кажется, что хорошо учиться - это значит быть успешным, а быть успешным - это очень приятно. Если понять эту взаимосвязь, то становится легче заставить себя, ведь просто «хорошо учиться» - это как-то безобъектно, не вызывает эмоций, а сделать себе приятное, став успешным, это то, ради чего можно и постараться, потому что стараешься ради себя!

Хорошо учиться - не может быть самоцелью. Если понять, именно для чего нужно учиться, какие цели преследуешь, то делать это становится легко и просто.

Теперь, вооружившись рекомендациями психологов, можно готовиться к новому учебному году. Начинать, наверное, лучше, с приятного: с покупки одежды и канцелярских товаров, порадовать себя новыми приобретениями. Надеемся, что благодаря прочитанным советам, вам будет легче «влиться» в учебу и получать хорошие оценки.

