

Памятка студенту от психолога. Как справляться с трудностями?

Самое важное в каждом деле – пересилить момент, когда вам не хочется работать. И.П. Павлов

Когда на улице светит солнце, дует легкий ветерок и на небе нет ни одного облачка, очень хочется отправиться подальше от того, что изо дня в день повторяется в твоей жизни. Кажется, что если бросить все учебные дела: лекции и практические занятия, то жизнь станет сказочной и переменится только к лучшему. Иногда, действительно, нужно менять привычную обстановку на что-то новое, но делать это лучше в конце недели (на выходных). А знаешь почему? Потому что за неделю ты честно переделаешь все дела и заслужишь отдых. Иногда стоит только заболеть или пропустить парочку занятий, накапливаются «хвосты» и охватывает желание все бросить и ни о чем не думать. Это неправильные мысли. Тебя пугает то, что не хватает сил самостоятельно справиться с проблемой? Нужно думать о другом! Скажи себе: «Я достаточно взрослый человек, чтобы самостоятельно попытаться справиться с трудностями». Это поможет найти в себе уверенность, а дальше все пойдет, само собой.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЕМУ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮТ В ПОМОЩИ. СТОИТ ТОЛЬКО ПОПРОСИТЬ.

Лучше все делать вовремя: так проще жить. Наверное, тебе, как и многим ребятам, вокруг, хочется получить в техникуме одни пятерки, при этом, особенно, не напрягаясь и не проводя часы за письменным столом с раскрытым учебником. Возможно ли это? Конечно, возможно, если иметь под рукой, например, волшебную палочку, добрую фею или старика Хоттабыча с его волшебной бородой. В реальной жизни, чтобы хорошо или отлично учиться, нужно много заниматься. Под словом «заниматься» подразумевается не зубрежка, а вдумчивое чтение, размышление и запоминание. Читать нужно много. Книги потрясающим образом расширяют кругозор. Если ты посвятишь чтению различных книг столько же времени, сколько тратишь на просмотр телепередач, то будешь «отличаться умом и сообразительностью» не меньше, чем знатоки игры «Что? Где? Когда?». Это дома. А в техникуме всего-то на всего нужно слушать преподавателей, не пропускать объяснения нового материала, не отвлекаться. Часто из-за того, что упустил какую-то мелочь из огромного объяснения, бывает трудно или даже невозможно понять в целом, о чем идет речь. Никто не утверждает, что учиться в техникуме - легко, но, приложив немного стараний и терпения, можно достигнуть всего, чего тебе хочется. Бывает довольно трудно заставить себя учить лекции, выполнять домашние задания, но такова твоя судьба, и раз уж тебе приходится учиться, делай это хорошо. Ты учишься для себя, чтобы обладать знаниями на протяжении всей жизни, быть приятным собеседником, уметь поддерживать разговор на любую тему.

Успехов и удачи тебе в учёбе!