

Во время обучения сталкиваешься с одними и теми же трудностями: как бы эффективнее спланировать свое время, будучи студентом, чтобы максимизировать свой успех?

Для начала задай себе такие вопросы:

- Считаешь ли ты, что в твоей жизни нет равновесия и что ты перегружен?
- Ты не можешь найти баланс между личной жизнью и учебой?
- Испытываешь ли ты стресс из-за плотного графика учебы?

Если ответил «да» на любой из вопросов и недостаток времени тебя раздражает и расстраивает, запомни: если ты управляешь своим временем эффективно, то сможешь учиться лучше, иметь больше времени на все, и даже на то, чтобы общаться с друзьями. И это правда! Тебе больше не придется чувствовать себя виноватым, потому что ты потратил время на себя и свои увлечения, а не на учебу.

Давай рассмотрим, как перейти от стресса к успеху в учебе следуя определенным правилам:

1. Свет мой зеркальце, скажи... я ль на свете всех умнее? - Станешь умнее, когда начнешь создавать списки задач на день и ставить цели хотя бы на ближайшее время.

Умный студент знает свои цели. Самый умный студент знает свои цели в деталях, ему предельно ясно, что нужно сделать, чтобы их достичь и чем при этом придется пожертвовать. Чувствуешь разницу?

Начни с того, что каждую неделю составляй список задач. Запиши, по крайней мере, три важных, краткосрочных цели, которые ты хочешь достичь.

Это может быть встреча с репетитором два раза в неделю, чтобы подтянуть химию. Или правильное питание, чтобы повысить свой уровень энергии, и как следствие быть более внимательным на занятиях.

Независимо от того, какие у тебя цели, придерживайся их и делай все, чтобы их достичь!

2. Выполняй самую трудную задачу первой. Здесь не может быть двух мнений - ты не сможешь эффективно управлять своим временем, если будешь медлить. Именно поэтому этот совет может быть самым важным для тебя. Начни использовать его уже сегодня! Ведь когда ты медлишь, ты тратишь время и, как правило, в большом количестве. Посмотри в глаза своему страху.

Если ты избегаешь домашнего задания по математике – выполни его первым. Как только ты закончишь выполнение задачи, которую упорно избегал, то будешь практически свободен оставшуюся часть дня.

Ты сможешь сделать больше и будешь чувствовать себя лучше, не откладывая дела на «потом».

3. Секрет твоего успеха – приоритеты. В то время как родители говорили, что ты должен учиться, чтобы заработать хорошую оценку, они упустили из виду, что наложили на тебя обязательство быть «звездным» учеником день за днем без перерыва.

Твой секрет управления временем – это способность распределять свою энергию в соответствии с приоритетами, чтобы использовать ее там, где тебе действительно это нужно.

Например, представь себе фонарик. Если ты его включишь и оставишь на несколько дней включенным, хотя это тебе и не нужно - в итоге батарея быстро разрядится. Что произойдет через неделю, когда тебе действительно понадобится фонарик?

Ты никогда не должен расходовать всю свою энергию без необходимости. Ты умный, способный, талантливый, задай себе вопрос – использую ли я свой «заряд энергии» эффективно?

Подумай о том, когда ты больше всего нуждаешься в энергии (например, когда тебе нужно запомнить миллион французских фраз к предстоящему экзамену) или когда тебе следует сохранить хоть немного энергии (как на вечеринке в четверг).

Примени этот совет к своему ежедневному графику и тебя ждет успех!

4. Найди постоянное место для ключей – будь успешен в учебе и жизни. Тайм-менеджмент - это об организации всего вокруг тебя. Ответ на следующий вопрос: «В этот самый момент, ты знаешь, где лежат твои ключи от машины или квартиры?» Если ты не знаешь ответа - ты неорганизованный. А если ты неорганизованный - ты не используешь свое время эффективно!

Внеси небольшие изменения в свою жизнь и самоорганизацию - найди каждой вещи свое место. Это означает, что нужно просто прибить крючок для ключей и каждый раз, приходя домой, оставлять их именно там. Или найди другое место.

Создай файл на компьютере для каждого предмета. Таким образом, ты устранишь много проблем, которые часто заставляют чувствовать себя измотанным. Просыпайся немножко раньше, чтобы избежать спешки, и приходи, наконец, вовремя.

Результат учебы превзойдет не только твои ожидания, но и ожидания преподавателя.

5. Нацелься на успех и устрани стресс. Испытываешь стресс от всего, что приходится делать, и за что нести ответственность? Если ты студент, ты находишься в «хорошей» компании – здесь все чувствуют то же самое.

К счастью, у тебя больше контроля и возможностей, чем ты привык думать. Дело в том что, стресс и тайм-менеджмент идут по жизни рука об руку, и когда ты побеждаешь одного, ты можешь завоевать другого. Начни с устранения стресса - каждый день выписывай или отмечай список всего, что на этой неделе ты уже выполнил, достиг, тебе удалось!

Это может быть что-то небольшое, например, разговор с преподавателем о возникшем вопросе к вчерашней лекции, или что-то большее, например, просыпаться на час раньше и делать зарядку до начала занятий.

Сосредоточив внимание на успехах - ты уменьшишь стресс, и это сэкономит твое время.

6. Перестань сопротивляться. Когда ты сталкиваешься с неудачей (например, плохая оценка за курсовую работу или презентацию), не закикливайся на том, что сделал не так. Незачем размышлять над каждой крошечной деталью. Задай себе вопросы, дай на них честные ответы и сделай выводы. Теперь двигайся дальше и докажи, что твоя внутренняя критика неверна – ты справишься!

Когда ты прекращаешь сопротивление, все, что нужно сделать - это начать решать проблемы по мере их поступления и видеть ситуацию такой, какая она есть, а не думать: «Как прожить эту неделю и не рвать на себе волосы?»

Начни с первого пункта в твоем списке дел. Если у тебя сейчас занятие по английскому языку – это единственное, что тебя сейчас должно волновать. Не волнуйся о том, что принесет тебе остаток дня, а вместо этого сосредоточься на том, чем занят сейчас. Оттачивай умение использовать данный момент и сосредотачиваться на задаче в настоящем.

Когда ты обращаешь внимание на каждый момент, ты скоро заметишь, что время начнет работать в твою пользу.

7. Попрощайся с жалостью к себе. Испытывать жалость к себе - это напрасная трата времени. Неужели у тебя есть время играть роль жертвы? Скорее всего, в твоём плотном графике ты такого времени не найдешь. Попрощайся с мышлением нытика, жалеющего себя, и освободи место, чтобы сделать больше и выполнить все задачи по списку дел.

Сделай это, переводя негативные мысли в позитивные. Если ты думаешь: «Я никогда не закончу вовремя», - перестань так думать. Лучше представь свой успех - визуализируй, как будешь себя чувствовать, пожимая руку вашего профессора, как он говорит, что ты проделал большую и важную работу. Представь себе, что собираешься на собеседование, на котором тебе сделали предложение, от которого ты не смог отказаться.

Твой упорный труд и усердие окупятся, как только ты оставишь слезы и сожаления позади.

Когда ты расставишь приоритеты, станешь организованным, снимешь стресс, сосредоточив внимание на своих успехах – ты станешь студентом, который уверен в себе и учится с легкостью. Тогда обнаружишь, что ты эффективен и сам управляешь своим временем, и готов справиться с чем угодно – учебным расписанием или «школой жизни» - тебе все теперь по плечу!

И самое главное! Никогда не забывай основные принципы тайм-менеджмента:

- **Принцип заблаговременности.** Старайтесь тщательно распланировать основные события будущего месяца. Разграничивайте рабочие и выходные дни, отмечайте важные события, сроки выполнения работ по учебной программе. Предстоящую неделю распишите практически по часам, с указанием длительности событий и свободного времени.

- **Принцип фиксации событий.** Всё планирование необходимо располагать на каком-либо носителе, а не держать в голове. Таким носителем могут стать еженедельник, тетрадь, планинг, мобильное приложение в телефоне или специальная программа на компьютере. Информация будет представлена наглядно и легче её проанализировать, внести изменения и ничего не упустить.

- **Принцип параллельности дел.** Необходимо научиться при совершении действий, не требующих от вас сосредоточенности и активности, заниматься другим делом. Например, по пути на работу или учёбу вы можете читать лекции, делать домашнее задание, изучать иностранные языки и прочее. Важно, уметь пользоваться такой ситуацией и результаты не заставят себя долго ждать.

- **Принцип осознанного отдыха.** Обязательно необходимо отводить время на отдых, будь то встреча с друзьями или отдых в кругу семьи, поход в кино или на прогулку — распланируйте всё и впишите в календарь. Нужно учиться расслабляться и в течение рабочего дня, чтобы восполнять затраченные усилия и работать плодотворно.

- **Принцип гибкости.** Заключается в способности быстро реагировать и подстраиваться под изменяющиеся события. Не состоялась встреча? Можно использовать освободившееся время для саморазвития. Следует помнить, что планирование — это один из возможных сценариев распределения времени. Меняйте местами события, вносите новые. Главное, знать в каком направлении следовать и извлечь максимальную пользу, ценить своё время.

Эти простые правила позволят вам эффективно распределить своё время и успеть выполнить все дела, не забывая про отдых и саморазвитие.