

Рекомендации по планированию и организации учебной деятельности

Обучение в вузе во многом предполагает самостоятельное планирование и организацию учебной деятельности. Да, конечно, у вас будет расписание лекций, семинаров и лабораторных, преподаватели периодически будут давать вам задания, но обучение в университете подразумевает и самостоятельное ознакомление с материалом. Существуют разные стратегии обучения. Многие студенты выбирают тактику усиленного обучения в конце семестра, непосредственно перед сессией. Возможно, это подходит тем, кто любит азарт, риск, ведь при такой тактике есть вероятность не успеть заполнить все пробелы в знаниях, что чревато проблемами на сессии или даже недопуском к ней. Но если вы знаете, что будете сильно волноваться, если не сдадите что-то вовремя, для вас лучшим вариантом будет равномерно учиться в течение всего семестра, чтобы не допустить аврала перед сессией. У каждого человека есть свои индивидуальные особенности в стиле познавательной активности, и я думаю, вы уже познакомились с этими своими особенностями в школе. Учитывайте их при планировании самостоятельной учебной деятельности, это поможет вам легче адаптироваться к новым условиям.

Цели и задачи

При планировании своего времени важно уметь правильно расставлять приоритеты, т.е. определять, какие дела более важные и срочные, а какие нет. В первую очередь необходимо осознать и сформулировать свою цель. Именно «осознать», так как у каждого человека есть свои цели в жизни, просто не всегда вы о них специально задумываетесь. Например, вы решили, что вашей целью является «получить высшее образование». Здесь нужно четко определить, что это значит для вас сейчас. Получить высшее образование – это может означать просто получить диплом или приобрести знания и навыки, необходимые для успешной работы по специальности. Цель должна быть сформулирована предельно точно и ясно. Теперь определяем задачи, которые приведут нас к поставленной цели. В случае с получением высшего образования задачами могут быть: сдавать все сессии без троек, проявлять инициативу при выполнении практических заданий, не пропускать занятий, посещать факультативы. Цели и задачи можно корректировать, дополнять в любой момент, важно просто всегда осознавать, к чему вы идете и чего хотите достичь.

Планирование своего дня, недели и повседневных дел

Что касается повседневных дел, при организации своего времени также не стоит забывать о ваших целях и задачах. При планировании своего дня или предстоящей недели можно воспользоваться следующими рекомендациями. Для того чтобы добиваться поставленных целей, необходимо хорошо себя чувствовать. Это значит, что все физиологические потребности должны быть удовлетворены, то есть в первую очередь нужен здоровый сон и полноценное питание. Если вы плохо себя чувствуете, у вас что-то болит, тогда требуется осмотр врача и в дальнейшем следование его рекомендациям. Когда вы своевременно удовлетворяете все потребности вашего организма, то тело и мозг могут полноценно функционировать. Далее можно переходить к постепенному выполнению задач. Если цель, которую вы себе поставили, действительно вас привлекает, то эти задачи выполняются с интересом. Легче и продуктивнее протекает та деятельность, смысл которой вы осознаете и считаете важным для себя. Однако заниматься осмысленной деятельностью 24 часа в сутки непросто, поэтому необходимо иногда отдыхать. Отдых может быть как активным, так и пассивным, главное – чтобы это времяпрепровождение позволяло вам восстанавливать ресурсы для последующей продуктивной деятельности.

Сочетание учебы с отдыхом: избегать крайностей

Научиться грамотно сочетать движение к цели с отдыхом – это одна из задач студенческого периода. Здесь существует две опасности. Первую можно обозначить как «трудоголизм». В этой позиции человек постоянно стремится к тому, чтобы вся его деятельность была важной и осмысленной. С одной стороны, это хорошо, ведь таким образом он приближается к своей цели. Но с другой стороны, такой темп жизни может привести к так называемому «выгоранию». Это значит, что в какой-то момент человек понимает, что он устал, и совершенно нет сил двигаться дальше, все ресурсы истощены, а удовлетворение не достигнуто. Вторая опасность в том, что отдых, развлечение становится целью. В этой позиции человек выполняет дела в последний момент и через силу, а иногда и вообще не выполняет. Здесь вся жизнь подчинена принципу «зачем откладывать на завтра то, что можно сделать послезавтра», а послезавтра легко может перерасти в «никогда». Можно подумать, что неплохо постоянно стремиться к получению удовольствия. Но если человек получает удовольствие только от развлечений, скорее всего, он неправильно выбрал сферу деятельности. Стремление к реализации своих способностей заложено в каждом, нужно только выбрать такое занятие, которое способствовало бы этому. Достижение баланса между учебой и отдыхом позволяет чувствовать удовлетворенность жизнью и собственной деятельностью и ведет к успеху. Здесь нет универсальных рецептов, такой баланс у каждого свой, вам необходимо просто его почувствовать.

Мы надеемся, что вы выбрали обучение в СПбГУТ на основании своих склонностей и интересов. В таком случае учеба будет для вас удовольствием. Если же вы руководствовались другими мотивами, то сейчас вам нужно определить, какой смысл вы видите в своем обучении именно в этом вузе и чего ждете от этого обучения. И мы думаем, что во время вашего пребывания в стенах Бонча вы раскроете в себе новые способности и таланты. В период студенчества вы продолжаете узнавать себя, и на этом пути вас ждет множество открытий, которые в дальнейшем помогут вам реализоваться в жизни и в профессии.

В течение учебного года психологическая служба проводит серию семинаров по целеполаганию, тайм-менеджменту и эффективному использованию своих ресурсов. Расписание семинаров размещается на сайте СПбГУТ и в группе «вконтакте» vk.com/bonch_psi.