**Рекомомендації здобувачам освіти на період карантину**

**Як побороти лінь і почати вчитися,**

**якщо не хочеться робити уроки**

Нікому не секрет що хоча навчання – річ необхідна, але для більшості - досить таки нудне заняття. Притому лінь відключає тебе від цікавих речей в навчанні, від якої ти не можеш відмовитися. Тому тобі залишається одне - дізнатися, як побороти лінь і почати вчитися? Як змусити себе навчатися самостійно, якщо не хочеться цього робити тому що все лінь?

**Чому лінь вчитися**

Що саме провокує тебе бути лінивим до навчання, а пріоритет віддавати дозвіллю? Чому ти швидше надаєш перевагу відеоіграм або перегляду фільму, а проста думка про будь-яку форму навчання викликає жалість до себе і почуття відчаю? Дослідження показують, що виною тому кілька факторів.

Відсутність мотивації, відсутність терміновості і страх вийти за межі власних зон комфорту являють собою деякі з цих факторів, здатні пробудити лінь і заколисувати твій потенціал в навчанні.

Але в чому ж секрет розблокування згаданого потенціалу? Яка остаточна таємниця боротьби з лінню до навчання? Потрібно вийти з власної зони комфорту, докласти значних зусиль і внести зміни в свій спосіб життя, щоб побороти ледачі звички.

Численні дослідження підтверджують, що звички успішних здобувачів освіти, що подолали лінь, включають в себе правильну мотивацію, планування навчання та виконання завдань, відсутність зволікання і усунення відволікаючих чинників. Тепер розглянемо все це докладніше.

**Мотиваційні поради як побороти лінь і почати вчитися**

***Боротьба з застоєм мислення.*** Одним з перших кроків в боротьбі з лінню і небажанням вчитися є вихід з колії застою. Згадай, скільки разів негативні думки бентежать тебе і провокують лінь? Проте невіра, що ти здатний зробити те, що потрібно, коли тобі цього не хочеться, може привести саме до того, що ти не в змозі будеш це виконати. Тому старайся бути оптимістичним, володій високою самооцінкою і вір в себе, слідуючи по шляху до своїх цілей. А також пам’ятай, бажання – це сила!

Для цього ***відкрий*** свою приховану енергію, радіючи майбутнім можливостям. Уяви свої цілі і запиши їх. Перестань нити про те, що «мало бути», зосередившись на тому, що «може стати». Щоб запустити свій двигун, подивися які б мотивували відеоролики, займися саморозвитком, читаючи пізнавальні книги про історичні події або історії про звички успішних людей.

***Думай*** над тим, що сьогодні перед тобою відкривається початок безмежних можливостей завдяки твоїй молодості.

***Знайди*** мотивацію або натхнення. Одна з таких причин, за якими багато молодих людей не знають, як почати вчитися, якщо лінь, пов’язана з відсутністю мотивації. Тому що майбутнє виконання завдань здається нудним, чи не мотивуючим і не надихає тебе. А значить потрібно до всього цього розвинути позитивне ставлення і знайти мотивуючу роль, подумавши про переваги витраченого часу на навчання: складені іспити, високі оцінки або визнання вчителів.

***Візуалізуй*** себе після навчання, подумавши про позитивні результати. Таким чином, ти зможеш більш ефективно вчитися, оскільки вже не схожий на лінивця і у тебе є воля до досягнення успіху.

***Тримай*** свої емоції під контролем. Адже чим ти молодший, тим більш мінливі твої емоції. Тобі варто переконатися, що твої емоції не є основним двигуном твоїх вчинків. Тому не відкладай виконання уроків або навчання на потім тільки тому, що тобі «не хочеться робити це». Скажеш це жорстко? Але тільки так можна побороти свою лінь і задіяти власний розум.

**Що робити якщо лінь робити уроки**

***Вибери відповідний для себе метод виконання уроків.*** Перший варіант – робити уроки за принципом: «саме несмачне – на сніданок». Тобто найскладніше, нелюбиме завдання потрібно завжди виконувати першим.

Інша виграшна тактика полягає в тому, щоб першими зробити більш легкі предмети. Адже завжди важче почати вчитися, ніж продовжити вивчення. Приступити до виконання важкого завдання, а потім вчасно його закінчити. Через це з’являється відчуття, коли хочеться відмовитися від нього, навіть не приступивши до його початку.

Подолати це відчуття можна, якщо почати з більш простих завдань. Наприклад, почавши вивчати теми по предмету, який вам дається найлегше. Після виконання завдання буде більше стимулу перейти до інших – важким завданням.

***Знайди альтернативні методи вивчення.*** Якщо ти не знаєш, як змусити себе вчитися, якщо все лінь, спробуй використовувати альтернативний метод вивчення. Наприклад, тобі задали прочитати якусь книгу, розповідь або повість, тоді спробуй знайти це в форматі аудіокниги і прослухай її. Якщо вивчаєш відоме історична подія, то напевно є документальний фільм про нього, який можна переглянути і почерпнути для себе багато цінного.

***Планування.*** Неуважність відбиває будь-яку мотивацію вчитися. Тому важливо для себе навчитися планувати, завівши «щоденник», куди слід записувати список всіх запланованих на сьогодні позакласних справ, а також виконання завдань, уроків. Наявність навчального плану допоможе спростити виконання завдань.

***Установи послідовність виконання певного предмета і інших задач*.** Перерахуй свої домашні завдання і тримай їх перед собою на увазі немов календар. Таким чином, це допоможе визначити пріоритети і виконати завдання вчасно

***Час від часу відволікайся.*** Іноді ключем до підвищення продуктивності в навчанні є те, що потрібно робити все навпаки – відволікатися. Доведено, що неможливо сконцентрувати повну увагу на чомусь одному, конкретному більш ніж 20-40 хвилин. Значить, подовження концентрації часу буде контрпродуктивним. Тому варто відволіктися під час виконання навчальних завдань: прийми душ, зроби вправи, присвяти трохи часу своєму улюбленому хобі і т. д.

***Можна використовувати метод 20/10***, де 20 хвилин присвячується максимальної концентрації на виконання завдання, а 10 хвилин відпочинку. Можливий варіант – метод 45/15. Також можна почати з 10/5, якщо початкові варіанти тобі здаються занадто важкими для концентрації уваги. Навіть якщо це здається «марною тратою часу», але насправді ти будеш більш продуктивним. Тому що це дозволить тобі утримати свою увагу на завданнях протягом усього планованого часу.

**Дисциплінуй себе, щоб розвинути бажання вчитися**

***Наведення порядку.*** Сприяти твоїй ліні в навчанні може хаос і безлад, що панує навколо, особливо в твоїй кімнаті. Тому терміново потрібно усунути його з свого життя. Адже порядок в кімнаті дорівнює порядку в голові. З огляду на це створи собі безпечний простір для зростання і досягнення намічених результатів.

Потім ***перейди до очищення заворушень*** у всіх аспектах життя. Будь то власні звички, комп’ютер або, що найголовніше, твій розум. Позбудься безладу, який може перешкоджати твоєму прогресу в навчанні.

Почни з того, що скажеш, ***НІ тимчасовим задоволенням***: соцмережам, відеоіграм, перегляду кінофільмів в той час коли тобі потрібно вчитися або робити домашні завдання. Дисципліна – це те, що принесе тобі успіх.

**Що допоможе тобі розвивати тягу до навчання**

***Нагороджуй себе за навчання.*** Отже, для підняття більшого заряду і настрою до навчання потрібно періодично винагороджувати себе. Наприклад, всякий раз, коли завершуєш виконання якогось завдання, дозволь собі улюблений шоколад або морозиво. Це допоможе тобі сформувати образ мислення, що витрачені зусилля призводять до чогось позитивного, смачного.

***Тримай свої емоції під контролем.*** Оскільки лінь і емоції – це. так звані, залежності, тобі варто переконатися, що твої емоції не є основним двигуном твоїх вчинків. Тому не відкладай виконання уроків або навчання на потім тільки через те, що тобі «не хочеться робити це». Скажеш це жорстоко? Але тільки так можна побороти свою лінь і задіяти власний розум.

***Не забудь іноді озиратися.*** Рухаючись вперед, завжди добре поглянути на минуле. З кожним маленьким кроком, зробленим тобою в боротьбі з лінню, щоб почати вчитися, озирнися назад і подивися, як далеко ти вже пройшов. Подивися, на все чого ти досяг, завдяки тому, що подолав свою лінь і по хорошому пишайся собою. Адже тобі потрібно сформувати позитивний образ у власному мозку про свої успіхи. Це не тільки підвищить твою впевненість, а й допоможе тобі стати успішним учнем. З’явиться бажання продовжувати в тому ж дусі. Ще раз - не забувай винагороджувати себе за досягнуті успіхи.

**Отже,** лінь в навчанні – це негативна, майже паразитична риса, з якою тобі потрібно боротися, щоб її перемогти. І хоча для того щоб дійсно виграти битву потрібен час, але повір, ти зможеш це зробити! Йди цими кроками і твої лінощі будуть всього лише справою минулого!!!