

КЕРУЙТЕ СВОЇМ ЧАСОМ



Гарет Хьюз - психотерапевт, дослідник і автор книг про благополуччя студентів, зокрема книги «Будь здоровим, навчайся добре».

Ознайомтесь з оригіналом статті

<https://studentspace.org.uk/wellbeing/managing-your-time>

Пошук способів управління своїм часом може бути важливим як для Вашого благополуччя, так і для вашої успішності в навчанні. Це стосується коли багато зобов'язань, які обмежують Ваш час, або навпаки Ви маєте багато вільного часу. Деяке планування та прості кроки можуть допомогти спростити це.

Залежно від Ваших обставин, те, як Ви сприймаєте час в університеті, може дуже відрізнятись. У Вас може бути багато обов'язків, таких як навчання, оплачувана робота, додаткові курси, стажування, всі вони конкурують за Вашу увагу. Або ж у Вас може бути багато *неструктурованого часу*, але чомусь виявляється, що Ви ніколи не робите справи так, як очікували і вчасно. Також може бути так, що, залежно від Вашого навантаження на курсі та обставин, Ви переходите від дуже напружених періодів до періодів, коли справ небагато.

Коли ми відчуваємо, що не контролюємо свій час, це може викликати стрес і перевантаження, впливаючи на наш настрій і думки. Ці почуття можуть призвести до прокрастинації, яка впливає на нашу здатність керувати часом, а також до перфекціонізму, який також може суттєво вплинути на нашу здатність керувати ним. Більший контроль над своїм часом може допомогти покращити ваш настрій і самопочуття, а також сприяти покращенню Вашого навчання.

ПЛАН

У нас немає годинників у голові, і багатьом із нас важко контролювати час. Час може плинути швидше або повільніше, ніж ми

усвідомлюємо. Планування може допомогти Вам контролювати час і почуватися більш продуктивними.

Ви можете зробити це кількома способами – у цьому може допомогти складання списків справ, розкладів або використання телефону. Намагайтеся реалістично дивитися на час, який у вас насправді є, і на те, що вам потрібно зробити, не забуваючи про те, щоб знайти час для підтримки свого благополуччя. Виділення деякого часу на складання розкладу того, що ви збираєтеся робити і коли, має низку позитивних переваг.

1. Якщо все не вписується в план дня на папері чи на екрані, то, ймовірно, це не впишеться в план і в реальності. Усвідомлення цього заздалегідь дає вам можливість вирішити цю ситуацію, вживаючи позитивних дій та розставляючи пріоритети, замість того, щоб до кінця кожного дня дивуватися та розчаровуватися тим, що все сталося не так, як ми хотіли.
2. Занепокоєння та тривога можуть змусити нас переоцінювати те, скільки нам потрібно зробити, або вважати, що у нас недостатньо часу, хоча це може бути неправдою. Планування може допомогти вам подолати ці занепокоєння та побачити реальність ситуації. Чіткий графік може посилити ваше відчуття контролю над своїм часом. Замість того, щоб мати нечітке відчуття, що у нас залишилося забагато справ або більше часу, ніж ми думаємо, графік може дати вам впевненість та ясність.
3. Склавши план, Ви з більшою ймовірністю зробите те, що хотіли – створення розкладу – це свого роду репетиція дня.
4. Розклад також може підкреслити, чи нехтуєте ви речами, які могли б бути корисними для вашої академічної роботи або вашого благополуччя.

Баланс

Легко повірити, що лише тривалі години роботи над навчанням сприятимуть академічному успіху. Насправді, Ваше благополуччя та мотивація не менш важливі для академічного успіху.

Ваш мозок – це частина вашого фізичного тіла. Якщо Ви хочете, щоб він працював на високому рівні, йому потрібен певний догляд.

Знайти час для цього може бути складно, якщо у Вас є інші конкуруючі вимоги, але пам'ятайте, що вам не потрібно жити життям в

ідеальному балансі, щоб щось змінити. Кожне невелике покращення вашого способу життя допоможе. Додаткові 20 хвилин сну, заміна шоколаду фруктами, правильне споживання води, коротка прогулянка тощо справді допоможуть.

Турбота про власне благополуччя

Я помітила, що почуваюся набагато краще, коли ставлю своє благополуччя понад усе. Це може означати час, щоб розслабитися та почитати книгу, пофарбувати чи намалювати малюнок, або просто подивитися одну з моїх улюблених програм. Я також зрозуміла, що важливо не картати себе за те, що забуваю робити речі, корисні для мого благополуччя, такі як медитація чи прогулянки. Якщо я повертаюся до них, коли згадую, то виявляю, що дозвіл собі бути гнучкою та лагідною до себе дуже допомагає.

Свідоме планування часу протягом тижня для догляду за собою зробить це легше досягти.

Навчання короткими періодами може допомогти

Регулярна робота допоможе вашому мозку засвоїти та запам'ятати предмет, а також допоможе вам відчувати повну залученість до навчання. Вам не потрібно працювати годинами щоразу, щоб це було варте зусиль. Фактично, дослідження показують, що навчання протягом кількох коротких блоків часу може бути ефективнішим. Наприклад, три одногодинні періоди навчання можуть бути ефективнішими, ніж один тригодинний блок. Лише п'ять хвилин читання статті чи відповідної книги можуть допомогти. Якщо можете, спробуйте розподілити час для навчання протягом тижня.

Не працюйте лише за своїм столом

Вам не потрібно сидіти за столом, вдивляючись в екран чи книгу, щоб працювати. Просто думати про свій предмет – це вже робота. Це означає, що ви можете працювати під час тренувань, роботи, шкільних прогулянок чи домашніх справ. Візьміть концепцію, яку ви нещодавно вивчали, і знайдіть різні способи її осмислення – як вона працює в різних контекстах? Коли вона не працює? Як би ви пояснили це комусь, хто не вивчає ваш предмет?

Розмірковуючи над цим таким чином, ви покращите своє розуміння, виділите області навчання для зміцнення та краще закріпите вивчене в пам'яті.

Скористайтесь підтримкою

Якщо вам все ще важко керувати своїм часом або ваші інші зобов'язання заважають знаходити час для навчання та турботи про своє благополуччя, тоді підтримка у вашому університеті може допомогти. Ви можете отримати доступ до додаткового фінансування, отримати консультації щодо навичок навчання або інші форми підтримки, які можуть допомогти.