

БЕЗ ХАНДРЫ И СТРЕССА: КАК НАЧАТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД ЛЕГКО

Летом учеба в колледже кажется чем-то очень далёким, а каникулы бесконечными. Никаких подъёмов по будильнику, строгих учебных графиков, постоянных домашних заданий и нехватки свободного времени для игр. За два месяца отдыха учащиеся полностью отвыкают от учебного ритма. Вернуться в колледж после каникул – непросто, ведь любые резкие изменения в распорядке дня – это стресс.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут тебе легче влиться в учебный процесс и начать учебный год, полным сил и энергии.

- **Начни с режима.**

Как ни крути, но режим дня – это основа продуктивности и хорошего самочувствия. Чтобы первого сентября тебе не пришлось отдираать себя от подушки, начни ложиться раньше уже за неделю до начала учёбы. Не нужно кардинальных изменений в один день: лучше ежедневно сдвигать свой график на 10-15 минут. Здоровый сон (не менее 7-8 часов) и регулярное сбалансированное питание помогут тебе сохранять бодрость и справляться с учебным ритмом.

- **Подведи итоги.**

Каждый учебный год – это новый этап, новый период жизни. Скорее всего, твоё лето было наполнено яркими эмоциями и событиями, новыми знакомствами и путешествиями. Попробуй проанализировать или поделиться своими впечатлениями. Вспомни всё, что происходило с тобой этим летом и подведи итоги. Ты можешь записать свои эмоции, сделать фотоколлаж или опубликовать пост в социальных сетях. Хорошей идеей будет как-то отметить окончание лета: например, собраться с друзьями, устроить семейный пикник или ужин, организовать себе день для релакса.

- **Подготовься к учебному году.**

Начать учебный год будет гораздо проще, если ты к нему заранее подготовишься. Важно сделать эту подготовку максимально приятной. Наверняка ты уже выбрал спортивную форму, канцелярские принадлежности. Сейчас стоит продумать свой образ на первое сентября и докупить вещи, которые будут поднимать тебе настроение во время учёбы (например, яркий ежедневник). Не забудь подготовить рабочее место в комнате: убрать ненужные вещи со стола и освободить место для книг и тетрадей.

- **Сформулируй цели.**

Выдели время на то, чтобы составить список планов и целей на учебный год. Будет лучше, если ты их запишешь. Формулируй не только конечные цели (например, хорошо сдать экзамен по математике), но и промежуточные (например,

получить 8 за первое полугодие). Постарайся, чтобы цели звучали конкретно. Равномерно распределяй нагрузку и оставляй время для отдыха.

- **Найди плюсы.**

А так ли плохо, что теперь снова нужно ходить в колледж? Подумай, сколько приятного тебя там ждёт. Колледж – это не только оценки, учёба, но и общение с одногруппниками, новые знания, умения, интересные предметы и мероприятия.

- **Возвращайся постепенно.**

Не нужно в первый же день с головой уходить в учёбу. Всё хорошо в меру. Постепенно входи в учебный процесс, но не откладывай в долгий ящик то, что уже задали. Дай себе несколько дней на то, чтобы перестроиться после долгого перерыва, будь внимателен к себе в это время и сохраняй баланс отдыха и работы.

- **Наслаждайся каждым днём.**

Да, лето заканчивается, но это вовсе не значит, что ты не можешь проводить свободное время также хорошо, как на каникулах. Не откладывай активный отдых до следующих каникул. Постарайся разнообразить свой досуг и сделать выходные не менее запоминающимися, чем лето. Наполняй интересными событиями и любимыми занятиями каждый день, и время до следующих каникул пролетит незаметно.

А что если в колледж ну совсем не хочется?

Прежде всего, подумай о том, почему так происходит, и выпиши конкретные причины. Самостоятельно или с помощью друзей или взрослых попробуй найти способы решения этих проблем. Например, если у тебя есть трудности с отдельными предметами, и в колледж ты не хочешь идти, потому что там тебя ждут плохие оценки и недовольство учителей, — определи, что поможет тебе исправить ситуацию: самостоятельные занятия или помощь. А если учёба в колледже тебе кажется скучной, сосредоточься на изучении любимых предметов или составь своё расписание так, чтобы успевать заниматься тем, что действительно нравится.

Колледж — это неотъемлемый этап в становлении любого специалиста. Сконцентрируйся на положительных аспектах того, что может дать тебе колледж: образование, личностное развитие, знания, нужные для профессионального становления, общение с друзьями.