**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

****

Корисні звички для успішного навчання

*Звичка — особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.*

Для успішного навчання, сформуйте такі корисні звички:

1. Плануйте та доводьте розпочату діяльність до логічного завершення. План на день допомагає встигнути зробити більше справ, правильно розставити пріоритети, нічого не забути і стежити за тим, куди ви витрачаєте свій час. План на місяць допомагає простежити за тим, яких результатів Ви досягаєте і що корисного робите. Правильний розподіл часу допомагає не витрачати його на порожнє і не розтягувати завдання до ночі.
2. Позитивне мислення - це не просто почуття, яке виникає тоді, коли в житті відбувається щось хороше, — в такі моменти легко відчувати себе оптимістом. Воно пов’язане зі здатністю підтримувати в собі надію і зацікавленість, що б не сталося. Нагадуйте собі про свої унікальні здібності та мисліть позитивно.
3. Не порівнюйте себе з іншими та не критикуйте себе. Вміння приймати та підтримувати себе знижує внутрішнє напруження, підвищує мотивацію, допомагає опановувати нові знання та навички.
4. Особиста відповідальність. Відповідальність – це усвідомлення того, що для досягнення успіху Ви самі маєте визначити свої пріоритети, розподілити час і ресурси.
5. Конфлікти зазвичай заважають зосередитися на навчанні і знижують його продуктивність. Старайтесь відразу вирішити конфлікти і знайти рішення розібратися з емоціями, адже емоційне здоров’я так само важливе, як і фізичне. Вирішуйте свої емоційні проблеми (конфлікти).
6. Сконцентруйтеся на своїх цінностях і принципах. Не дозволяйте друзям і знайомим указувати , що для Вас важливо.
7. Щодня вчіться новому. Безперервне навчання є найважливішою умовою досягнення професійного успіху.

Набуваючи цих звичок поступово, будь-який здобувач вищої освіти здатен стати успішним не тільки у навчанні, а й в будь-якій іншій сфері свого життя. Успіхів!