

## ЯК ВИКОНАТИ КУПУ ЗАВДАНЬ І НЕ ВИГОРІТИ?



Перший спосіб, як підготуватися до іспитів пропонують американські дослідники і автори книги «Запам'ятати все: Засвоєння знань без нудьги і зубріння» Пітер Браунж, Марк Мак Деніел, Генрі Рьодігер. Автори пропонують метод, який називається «пригадування». Це коли вивчивши матеріал, людина намагається зібратися і, прикривши рукою сторінку, збагнути, про що взагалі це було.

Наступний спосіб ґрунтується на дослідженнях німецького психолога Еббінгауза, який цікавився питанням, як краще запам'ятовувати те, що не запам'ятовується. У ході дослідів він отримав наступні результати: вже протягом першої години забувається до 60% всієї отриманої інформації, через 10 годин після заучування в пам'яті залишається 35% від вивченого. З урахуванням цього дослідження психологи запропонували *схему для запам'ятовування: інтервальне повторення: перше - відразу ж після прочитання, друге - через 20 хвилин, третє - через вісім годин, четверте - через добу.*

Наступний ефект, який дослідив Еббінгауз – ефект краю. Найбільше запам'ятовуються ті речі, які вивчалися на початку та в кінці. Тому при вивченні важливу інформацію необхідно вчити спочатку чи в кінці.

Пам'ять покращує зміна обстановки, тому при навчанні не сидіть на одному місці, а змінюйте локації. І обов'язково, не забувайте бути на свіжому повітрі, провітрювати кімнату та балувати себе маленькими радощами.

Гарного Вам навчання і пам'ятайте: «Мир освещается солнцем, а человек знанием».

## ЯК ЛЕГКО ВИКОНУВАТИ НУДНІ ЗАВДАННЯ: ПОРАДИ У ДОПОМОГУ



Велика різниця між тим, що ми хочемо робити і що робити потрібно. Таке наше життя: «потрібно» завжди включається частіше, ніж «хочу». Чергове завдання з розряду «треба» ми виконуємо довго, болісно, без бажання. Складаємо різні алгоритми роботи, процес «не йде», ми відчуваємо емоційне спустошення. Ціна рішення задачі психологічно збільшується. І так продовжується раз за разом. Подібні думки: «у мене дедлайн, а я ніяк не закінчу звіт, я про нього навіть думати не можу»... у різних варіантах виникають у дуже багатьох.

Що ж робити, коли якийсь фрагмент робочого процесу не до душі, думається про що завгодно, тільки не про головне, виконання відкладається до останнього моменту? Треба перепрограмувати своє мислення, можливо, навіть обдурити його... Ось кілька дієвих порад.

**Заплануйте перший невеликий крок**

Припиніть нарешті роздуми над цим нудним завданням. Просто складіть його покрокове виконання (подумки або занотуйте). Нехай перший крок, зовсім мізерний, буде вже сьогодні. Сприймайте це творчо: кілька невеличких епізодів одного фільму, які буде не важно зіграти. І ніяких зайвих думок під час творіння покрокового сценарію!

### **Назвіть своє завдання по-новому**

Згодні, важко й нудно робити те, що звучить непривабливо. Озвучуйте у своїх планах та думках ваші завдання позитивними словами. Наприклад, замість: «сьогодні знову треба робити дзвінки у ту похмуру фірму, вони ніяк не дозріють на контакт...», проголосіть собі такий пост: «сьогодні я із задоволенням зроблю цим добрим людям дуже вигідну пропозицію, вони нізащо не відмовляться!». Занотуйте це для більшої переконаності. Таким чином завдання суттєво спрощується, прогноз стає більш успішним (нами перевірено).

### **Створіть свій «фільм»**

Спортивні психологи радять спортсменам візуалізувати свій виступ, щоб здобути високий результат. Ми радимо подумки створити короткий фільм з позитивним сценарієм, де ви виконуєте завдання з грифом «потрібно», й стати чемпіоном-переможцем з продуктивності. Сфантазуйте, як буде виглядати цей робочий процес. Можуть бути й приємні та негативні моменти (наприклад спілкування з неконтактними клієнтами), але таким чином, складаючи свій проект, ви полегшуєте виконання задачі.

### **Зайдіть у групу підтримки**

Порадьтеся з близькими, друзями, колегами, яким довіряєте. У процесі розмови для вас можуть відкритися нові деталі справи. Можливо, почуєте нову ідею, яку зможете використати. Пообіцяйте друзям виконати це складне завдання. Таким чином отримаєте мотивацію продуктивно попрацювати, бо відтепер відповідальні за свою обіцянку.

### **Підживіться ендорфінами**

Залучіть до виконання нудної справи особисті перевірені фішки, які поліпшують настрій. Адже чашечка улюбленої кави, комплекс вправ, хвилини дзен, улюблена музика стимулюватимуть приплив ендорфінів до вашого виснаженого організму. Створений на рівні підсвідомості робочий настрій буде потрібним початком для робочого процесу. Ми перевіряли – це працює!