AKO MAŤ POHODOVÝ SEMESTER?

Prvé semestre na univerzite sú obdobím veľkých zmien a nových zážitkov. Je to rozhodne vzrušujúca, ale zároveň náročná fáza plná životných lekcií. Či už ide o iný spôsob učenia a pracovnej záťaže, samostatný život ďaleko od rodiny, vychádzanie s ľuďmi na internátnej izbe alebo hospodárenie s financiami...

TU JE NIEKOĽKO TIPOV, AKO TO CELÉ ZVLÁDNUŤ.

1 PÝTAJTE SA

Otázky vám pomôžu získať všetky potrebné informácie o priebehu semestra, zadaniach z jednotlivých predmetov, hodnotení, skúškach, ale i témach, ktorým ste možno zatiaľ neporozumeli.

2 VYTVORTE SI PLÁN

Okrem prehľadného rozvrhu s časmi, miestnosťami, názvami predmetov a menami osôb, ktoré vás učia, nezabúdajte ani na prehľad termínov odovzdávania rôznych zadaní a úloh. Pracujte na nich priebežne.

3 UROBTE SI PORIADOK

Majte systém v poznámkach, rozpracovaných zadaniach, učebniciach. Využívajte pri tom rôzne organizéry, samolepiace lístočky, farebné zakladače. Počas hodnotiaceho a skúškového obdobia získate cenný čas.

4 SPRÁVNA MIERA

Odkladáte niektoré úlohy? Máte mnoho výhovoriek, prečo ste ešte nezačali? Príliš veľa času, ale i jeho minimum vás môžu brzdiť v štúdiu. Nájdite tú správnu mieru! Spoznajte, kedy sa vám pracuje najlepšie.

5 ENERGIA NA ŠTÚDIUM

Dostatok spánku, zdravé stravovanie a cvičenie sú počas štúdia veľmi dôležité. Uistite sa, že na ne máte čas. Študujte, ale i oddychujte, venujte sa svojim koníčkom, upevňujte a vytvárajte priateľstvá.

6 VYTRVALOSŤ

Štúdium na univerzite je náročné. Nenechajte sa však odradiť, ak sa vám niečo nepodarí. Využite spätnú väzbu, ktorú dostanete, na zlepšenie. Využite príležitosť konzultovať. Počúvajte, čo hovoria ostatní a pozerajte sa, ako veci robia. Veľa sa z toho naučíte.

Mgr. Miroslava Lemešová, PhD.
Katedra psychológie a patopsychológie

ČO EŠTE MÔŽE POMÔCŤ?

Nie vždy sa vám bude v štúdiu dariť tak, ako ste si predstavovali. Stres sa objaví. Nie je možné žiť bez neho. No veci, ktoré stres vyvolávajú, predstavujú aj príležitosť na spoznanie vlastných reakcií naň. Stres vlastne hovorí, že treba niečo urobiť, prispôsobiť sa prostrediu, zmeniť sa... A keď sa to podarí, naučíte sa niečo, čo môžete využiť aj v budúcnosti. Budete rásť, stanete sa odolnejšími.

Premýšľajte! Čo ste doteraz robili a pomôže vám to lepšie zvládnuť podobné situácie počas štúdia?

ČO SA DÁ EŠTE ROBIŤ?

7 PODPORA

Na vzťahoch záleží. Dobrá a silná podporná sieť vás zachytí a podrží v ťažkých situáciách. Starajte sa o svoje priateľstvá a vytvárajte nové.

8 HUMOR

Skúste sa na veci pozrieť pozitívne a s humorom. Namiesto hnevu a frustrácie prehodnoťte situáciu a zasmejte sa. Možno svojím smiechom nakazíte aj iných.

9 REALISTICKOSŤ

Nie všetko, čo sa vám deje, znamená koniec sveta. Myslíte si, že o rok, o dva si na to vôbec spomeniete? Asi skôr nie. Pozerajte teda na veci z nadhľadu.

10 HĽADAJTE RIEŠENIA

Uvedomte si svoj vnútorný potenciál, hľadajte riešenia. Zmeňte spôsoby, akými sa so situáciami vyrovnávate, ak je to potrebné. Nečakajte, že sa niečo zmení zvonka, začnite od seba.

11 BUDÚCNOSŤ

Zamerajte sa na to, čo by sa dalo nabudúce urobiť inak, pokúste sa o iný prístup a premýšľajte nad výsledkom.

12 POMOC

Vyhľadajte pomoc hneď, ako zistíte, že ju potrebujete. Nie až v momente, keď to už je naozaj kritické. Podľa typu ťažkosti kontaktujte osoby z vašej katedry, využite priateľskú podporu, oslovte psychologickú poradňu UK alebo tú našu fakultnú. Skúste aplikácie *Nepanikár* alebo *Sanity*. Bezplatne dostupné sú aj rôzne internetové poradne.

Mgr. Miroslava Lemešová, PhD.
Katedra psychológie a patopsychológie

Kutcher, S. (2019). Transitions. Making the most of your campus experience. Mental Health Literacy.
Lemešová, M. & Sokolová, L. (2023). Duševné zdravie ako súčasť vyučovania psychológie. SAUP.