

Nostalgija za domom!

Većina studenata primorana je napustiti dom zbog školovanja što je s jedne strane uzbudljivo i izazovno, ali s druge strane teško i stresno.

Postoje neke opće preporuke koje vam mogu pomoći nositi se s nostalgijom za domom:

- *Nemojte se bojati priznati da je nostalgija za domom ono što osjećate.*
- *Razgovarajte s nekim. Mnogi studenti osjećaju nostalgiju za domom kao i vi.*
- *Ostanite u kontaktu s bliskim osobama koje su vam daleko, ali neka ti kontakti ne budu jedini koje imate.*
- *Imajte realna očekivanja, kako od sebe tako i od studentskog života.*
- *Povremeno pokušajte organizirati odlazak kući za vikend.*
- *Uključite se u aktivnosti na fakultetu.*
- *Dajte si vremena da se prilagodite. Ne morate sve odjednom; svaka osoba ima svoj ritam.*
- *Ne budite prestrogi ili prekritični prema sebi.*
- *Ne zaboravite dovoljno jesti i spavati.*



Studentsko savjetovalište

Trg kneza Višeslava 9, II. Kat

savjetovaliste@unizd.hr

www.unizd.hr/savjetovaliste


0800 200 199 ili
023 200 820

Radnim danom od 9 do 15 sati.



Pratite nas na:

 /StudentskoSavjetovalisteUNIZD

 /studsavunizd



Studentsko savjetovalište
Sveučilišta u Zadru

Prilagodba na studij

Mogu li ja ovo?

Kako ću se prilagoditi novoj okolini?

Kako ću upoznati nove ljude?

Kako ću funkcionirati daleko od doma?

Muče li vas ovakva pitanja ili neka slična njima?

Ako je vaš odgovor potvrđan, onda je ovaj letak upravo za vas.

Kako bi vam prilagodba na studij prošla što bezbolnije u nastavku teksta možete pročitati nekoliko savjeta koje biste trebali imati na umu.





Prilikom upisivanja fakulteta brucoši imaju različita očekivanja od studentskog života. Neki s veseljem očekuju početak studija i nestrpljivi su da iskušaju što više slobode. Drugi pak mogu biti oduševljeni početkom studija, ali nesretni i nesigurni u svojoj novoj okolini kad otkriju kako stvarni doživljaj nije u skladu s njihovim očekivanjima.

Bez obzira na prirodu očekivanja, gotovo svaki student se na početku studija susreće sa izazovima i preprekama koje nije predviđao što dovodi do toga da je odlazak na fakultet stresan životni događaj. Drugim riječima, važna komponenta uspješne prilagodbe studenata je način na koji upravljaju svojim socijalnim, emocionalnim i akademskim izazovima.

Budite samopouzdana!

Prelazak iz srednje škole na fakultet je velika promjena i veliki broj novopečenih studenata doživljava osjećaje straha i nespretnosti.

Kako si možete pomoći?

- *Podsjetite se na vlastite kvalitete i sposobnosti koje su vam omogućile da dođete na fakultet.*
- *Nema sumnje da ste sebi dokazali vlastitu inteligenciju i sposobnosti.*
- *Gradite svoje samopouzdanje na pozitivnim iskustvima koje doživljavate.*
- *Često se podsjećajte na svoj napredak u tijeku studija i ne zaboravite da je i mali korak naprijed vrijedan.*
- *Upoznavanje novih ljudi na predavanjima i upoznavanje funkcioniranja studija imat će pozitivan učinak i na vaše samopouzdanje.*
- *Pokušajte s kolegama razgovarati o svojim strahovima i sumnjama i vidjet ćete da se svi ponekad tako osjećaju.*



Učite iz vlastitih neuspjeha!

Većina studenata kada doživi neuspjeh okrivljava sve oko sebe. Takav nelagodan osjećaj dovede ih do toga da krenu odustajati od svojih želja i ciljeva. No, ipak se pokazalo da to nije djelotvoran način borbe s neuspjehom.

- *Umjesto toga pokušajte shvatiti kako je došlo do neuspjeha.*
- *Preuzmite odgovornost i neka neuspjeh bude samo povratna informacija iz koje ćete naučiti kako uspjeti sljedeći put.*

