

Prvák na ČZU: jak se zabydlet ve škole (i v sobě)

Centrum poradenských služeb ČZU (CPS)

Ve zkratce

Milé prvačky, milí prváci, první týdny na vysoké škole přinášejí hodně nového najednou: jiný rytmus, nové lidi, jiné nároky a často i nové bydlení. Je úplně normální, že něco jde samo a něco drhne. Zabydlování na vysoké škole není zkouška, kterou buď zvládnete, nebo ne. Je to proces, který trvá týdny, někdy i měsíce. My v Centru poradenských služeb se na něj díváme přes pět oblastí: studium, lidi kolem vás, vaši pohodu, pocit, že sem patříte, a směřování do budoucna.

Hlavně vězte, že v tom nejste sami. Během semestru pro vás chystáme workshopy načasované na chvíle, kdy se nejvíc hodí, a kdykoli se můžete objednat na individuální konzultaci s psychologem, s kariérními poradci nebo - pokud máte specifické potřeby - se speciálními pedagogy. A ještě jedna prosba: rozhlédněte se kolem sebe. Když vidíte, že je někdo pořád sám, pozvěte ho. Nikdy nevíte, co to pro něj může znamenat.

Celý článek stojí za poctivé přečtení. Můžete si ho také stáhnout jako soubor a nahrát do NotebookLM nebo jiného AI nástroje a ptát se ho na to, co zrovna řešíte.

Proč právě pět oblastí

Psychologové, kteří zkoumají, jak si studenti zvykají na vysokou školu, popisují čtyři oblasti: studium, vztahy, osobní pohodu a vazbu ke škole. My v CPS přidáváme pátou, směřování do budoucna, protože i v prváku se hodí mít aspoň tušení, k čemu vám studium je.

Oblasti spolu souvisejí víc, než by se zdálo. Když špatně spíte, hůř se učíte. Když máte kolem sebe lidi, snáz zvládnete stres. A když víte, proč studujete, lépe přečkáte předmět, který vás zrovna nebaví.

Nečekejte od sebe, že budete mít všech pět oblastí v pořádku hned v říjnu. Stačí vědět, kde vás bota tlačí, a mít se kam obrátit.

1. Zvládám studium

Vysoká škola funguje jinak než střední. Nikdo vás moc nehlídá, učení se snadno nahromadí ke konci semestru a spousta věcí je jen na vás. Na začátku bývá matoucí i to, co se po vás vlastně chce.

Co je normální: Mít pocit, že nevíte, jak se učit „vysokoškolsky“. A mít dojem, že ostatní to mají pod kontrolou. Většinou nemají, jen to není vidět.

Co zkosit: - U každého předmětu si hned na začátku zjistěte, jak se hodnotí a co musíte splnit. - Naplánujte si týden, klidně jen hrubě. I jednoduchý plán uleví hlavě. - Vyzkoušejte knihovnu jako místo na učení. Někomu se tam pracuje mnohem líp než doma. - Učte se s někým. Ve dvou nebo ve třech se leccos snáz vysvětlí i zapamatuje.

Přihlaste se na některý z našich workshopů a přednášek:

Jak se učit (Tipy na učení pro prváka) – čtvrtek 8. 10., 18:00, online

Studijní skupiny – pondělí 26. 10., 18:00, online

Jak se učit na zkoušky – úterý 8. 12., 18:00, online

2. Mám tu lidi

Lidé kolem vás jsou jedním z nejsilnějších důvodů, proč se ve škole cítit dobře a vydržet i těžší chvíle. První přátelství ale většinou nevznikají sama. Chtějí trochu odvahy a pár pokusů.

Co je normální: Cítit se první týdny osaměle, i když jste mezi stovkami lidí. Stýskat se po kamarádech ze střední. Mít pocit, že se všichni už znají. Neznají, jen jsou taky nervózní.

Co zkosit: - Oslovte souseda v lavici, na koleji nebo ve frontě v menze. Většina lidí čeká, až to udělá někdo jiný. - Najděte si jeden spolek, sport nebo akci, která by vás mohla bavit, a jděte, klidně i sami. Přehled studentských spolků najdete na webu ČZU. - Domluvte se s pár spolužáky na společném učení. Je to nejpřirozenější cesta, jak se lidé poznají.

Všímejte si ostatních. Když vidíte, že někdo sedí pořád sám, pozvěte ho na kafe, do menzy nebo do studijní skupiny. Nemusí z toho být přátelství na celý život. Ale někomu tím můžete zachránit semestr.

Přihlaste se na některý z našich workshopů a přednášek:

Mapování sociálních vazeb – úterý 20. 10., 14:00, prezenčně. Workshop, na kterém se podíváte, jakou síť lidí kolem sebe máte a kde by mohla zesílit.

Studijní skupiny – pondělí 26. 10., 18:00, online

3. Je mi dobře

Začátek studia je náročný i pro tělo a hlavu. Mění se režim, spánek, jídlo a často i to, kdo je vám nablízku.

Co je normální: Stesk po domově, únava, horší spánek, výkyvy nálad, chvíle, kdy toho je prostě moc. Neznamená to, že jste slabí nebo že jste si vybrali špatně.

Co zkusiť: - Hlíďte si spánek. Je to nejlevnější a nejúčinnější podpora učení i nálady. - Jezte pravidelně a hýbejte se. Na ČZU máte k dispozici i sport. - Nechte si v týdnu čas na něco, co vás baví a nemá nic společného se školou. - Mluvte o tom, jak vám je, s kamarádem, s rodinou nebo s námi.

Kdy si říct o pomoc: Když to, co prožíváte, trvá dlouho, brání vám ve spaní nebo ve studiu, nebo když prostě nevíte kudy kam. Nemusíte čekat, až to bude „dost vážné“. Na konzultaci můžete přijít i s větou „nevím, jestli s tímhle můžu přijít“. Můžete.

Přihlaste se na některý z našich workshopů a přednášek:

Je to ještě normální? O psychických obtížích bez předsudků – středa 14. 10., 17:00, online

Moje tělo je moje: Jak ustát tlak na vzhled – středa 21. 10., 16:00, prezenčně

První psychická pomoc: jak být oporou v krizi – úterý 1. 12., 17:00, online. Pro všechny, kdo chtějí umět podržet kamaráda, kterému není dobře.

Individuální konzultace s psychologem. Kontakty najdete na webu CPS, včetně toho, kam se obrátit, když je situace akutní.

4. Vyznám se tu a patřím sem

Univerzita je velká instituce s vlastními pravidly, systémy a zkratkami. Kromě toho, že se v ní musíte vyznat, potřebujete i cítit, že sem patříte a že vaše volba dává smysl.

Co je normální: Ztrácet se v areálu i v informačních systémech. Nevědět, koho se na co zeptat. A občas pochybovat, jestli jste si vybrali správný obor. Pochybnosti v prvním semestru jsou velmi časté a u většiny studentů časem opadnou.

Co zkusiť: - Praktické informace (studijní oddělení, harmonogram, systémy) najdete na webu své fakulty. Nebojte se zeptat studijní referentky, od toho tam je. - Najděte si na kampusu „své místo“, kde se vám dobře sedí, učí nebo odpočívá. - Zajděte na konzultaci za vyučujícím. Není to otravování, je to běžná součást studia. - Pochybnosti o oboru neřešte o samotě a nedělejte ukvapená rozhodnutí.

Přihlaste se na některý z našich workshopů a přednášek:

Konzultace k pochybnostem o oboru. Můžete si o nich promluvit s kariérním poradcem nebo psychologem a v klidu si ujasnit, co dál.

Adaptace zahraničních studentů v ČR – pondělí 5. 10., 17:00, prezenčně, v ukrajinštině a ruštině. Pro spolužáky, kteří k nám přišli ze zahraničí.

5. Víím, kam to směřuje

V prvéku nemusíte vědět, co budete dělat po škole. Pomáhá ale mít aspoň malé tušení, proč studujete a kam by vás studium mohlo vést. Dává to smysl i předmětům, které vás zrovna nebaví.

Co je normální: Nevědět. Mít několik představ najednou. Nebo mít jasnou představu a průběžně ji měnit.

Co zkusit: - Připomeňte si, proč jste si obor vybrali. Co vás na něm lákalo? - Najděte si dva nebo tři absolventy svého oboru (třeba na LinkedInu) a podívejte se, co dnes dělají. Často to překvapí. - Všimněte si, které předměty, témata a činnosti vás baví. To jsou první stopy.

S čím vám pomůžeme: - **Career Development Month** – v listopadu pro vás chystáme měsíc kariérních workshopů. [ODKAZ NA CDM] - Prvákům doporučujeme hlavně **Najdi, v čem vynikáš – út 3. 11., 17:30, prezenčně**. Dobrý start pro poznání sebe sama. - **Kariérní konzultace**. Přijít můžete i v prvéku, klidně jen s otázkou „co s tím vším“.

Mapa prvního semestru

Nemusíte stihnout všechno. Berte to jako náповědu, co se v které fázi semestru obvykle hodí.

Konec září a začátek října: zorientovat se - zjistit, jak fungují jednotlivé předměty - oslovit pár lidí kolem sebe - najít si své místo na kampusu

Říjen: zabydlet se - nastavit si režim učení a spánku - zkusit jeden spolek, sport nebo akci - dát dohromady studijní skupinu - všimnout si, jestli je někdo kolem vás pořád sám

Listopad: zvednout hlavu - zkontrolovat, jak vám jde studium, a případně změnit strategii - zajít na něco z Career Development Month - když něco dlouhodobě drhne, objednat se na konzultaci

Prosinec: připravit se na zkouškové - naplánovat si učení na zkoušky - nezapomenout na spánek a odpočinek - podržet spolužáky a nechat se podržet

Nejste v tom sami

V Centru poradenských služeb pracují psychologové a kariérní poradci, kteří se studenty v prvním ročníku setkávají každý rok a dobře vědí, jak začátky vypadají. Nemusíte mít velký problém, abyste za námi mohli přijít. Stačí, když chcete s něčím pohnout nebo si to jen srovnat v hlavě.

Na webu CPS najdete přehled workshopů, přihlašování, objednání na konzultaci i kontakty pro akutní situace.

Držíme vám palce. A až budete mít za sebou první semestr, podejte ruku těm, kteří přijdou po vás.

Vaše Centrum poradenských služeb ČZU