

# ZDOLAJ VÝŠKU



**TIPY PORADENSKÉHO CENTRA KU  
PRE VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV**

# AKO ÚSPEŠNE ZVLÁDNUŤ VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM

Štúdium na vysokej škole môže byť krásne a nezabudnuteľné obdobie. Človek má veľa času venovať sa sám sebe, pracovať na svojom sebarozvoji a byť slobodný vo svojich rozhodnutiach a myšlienkach. Tiež je to obdobie obrovského množstva príležitostí, napr. získať nové informácie, spoznať zaujímavých ľudí či vycestovať do zahraničia za skvelými zážitkami. Je to obdobie bezodných možností! Niekedy však so sebou prináša aj náročnejšie, nepredvídateľné situácie. Študent sa musí pasovať s časovým stresom, s únavou, väčšími či menšími neúspechmi. Príručka Poradenského centra Katolíckej univerzity v Ružomberku, ktorú práve držíš v ruke, Ti môže pomôcť pripraviť sa na takéto situácie.

Príručka *Zdolaj výšku* obsahuje postupy, techniky a odporúčania, ako je možné postupovať v určitých situáciách súvisiacich so štúdiom na vysokej škole. Uvádzané postupy nie sú záväzné, majú slúžiť skôr ako inšpirácia, pretože každému študentovi a každej študentke môže vyhovovať niečo iné. Tipy, ako úspešne zvládnuť vysokoškolské štúdium, si každý dokáže prispôbiť podľa vlastných potrieb.

Motivácia, informovanosť a dobrý časový manažment sú z hľadiska úspešného štúdia vysokoškoláka nevyhnutnými podmienkami. Predstavujú prvé a základné kroky, ako začať štúdium, ale aj každý jeden semester. Motivácia stojí už na samotnom začiatku pri rozhodovaní sa študovať na vysokej škole a zároveň je hnacou silou k akejkoľvek činnosti. Ak sa nebojíme pýtať a máme osvojené techniky plánovania času, máme záruku, že na nič dôležité nezabudneme.

Množstvo nových informácií, termínov a podnetov, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou vysokoškolského štúdia, môžu byť pre študenta veľmi náročné a vyčerpávajúce. Preto Ti ponúkame niekoľko tipov, ako si štúdium trochu uľahčiť a spríjemniť. Spoznaním rôznych techník efektívneho učenia či pamätania si, spôsobov, ako poraziť prokrastináciu, či tréningom svojej koncentrácie môžeš zvýšiť svoju pohodu a zlepšiť svoju prípravu na skúšky. Skúšky, ale aj ďalšie náročné situácie so sebou prinášajú trému a stres, ale vďaka viacerým tipom z tejto príručky sa na ne môžeš pripraviť a nenecháš sa nimi ovládnuť.

Náročným situáciám počas vysokoškolského štúdia vďaka viacerým praktickým tipom môžeš buď šikovne predísť, alebo sa im odvážne postaviť. Vôbec na to ale nemusíš byť sám/sama. Pracovníci Poradenského centra Ťa budú radi sprevádzať počas celého štúdia na vysokej škole. Budeme radi, ak budeme môcť stáť pri Tvojich ťažkostiach a obavách, ale tiež pri Tvojich úspechoch a víťazstvách.

Počas štúdia na vysokej škole nezabúdaj na sebarealizáciu ani na zábavu. Tie sú nevyhnutné pre udržiavanie vlastného zdravia a psychickej pohody. Preto pravidelne k svojim povinnostiam pridávaj aj príjemné činnosti a pamätaj na dôležitosť psychohygieny. Štúdium na vysokej škole Ti ponúka aj veľa možností a príležitostí na sebarozvoj a prehĺbenie sebapoznania. Jednou z možností je aj návšteva Poradenského centra, ktoré Ti v podobe niekoľkých tipov pripravilo malú ochutnávku toho, na čom môžeš počas štúdia pracovať. Rozhodnutie, aké bude Tvoje štúdium na vysokej škole, je len na Tebe. Máš to vo svojich rukách!

---

## **Zdolaj výšku. Tipy Poradenského centra KU pre vysokoškolských študentov**

Autori: Mgr. Katarína Markovičová, PhD.— Mgr. Martina Medžová

Recenzenti: PhDr. Jana Bachanová, Mgr. Juraj Holdoš, PhD., Mgr. Daniel Markovič, PhD.

Ružomberok 2018

VERBUM — vydavateľstvo KU

ISBN 978-80-561-0567-2

# OBSAH

1. AKO SA MOTIVOVAŤ.....	4
2. ÚSPEŠNÉ ŠTÚDIUM NA VYSOKEJ ŠKOLE VĎAKA INFORMOVANOSTI.....	6
3. AKO LEPŠIE HOSPODÁRIŤ S ČASOM POČAS VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA.....	8
4. AKO SA ZLEPŠIŤ V KONCENTRÁCII POZORNOSTI.....	10
5. UČENIE MÔŽE BYŤ JEDNODUCHŠIE A ZÁBAVNEJŠIE.....	12
6. PAMÄŤOVÉ TECHNIKY PRE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTUDENTA.....	14
7. PROKRASTINÁCIA – ZNÁMA ČI NEZNÁMA.....	16
8. ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ.....	18
9. AKO SA ZBAVIŤ TRÉMY, STRACHU Z ÚSTNEHO SKÚŠANIA A OBÁV Z VYSTUPOVANIA NA VEREJNOSTI.....	20
10. AKO SA PRIPRAVIŤ NA STRES NA VYSOKEJ ŠKOLE.....	22
11. PSYCHOHYGIENA PRE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTUDENTA.....	24
12. VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM – NAJLEPŠÍ ČAS NA SEBAROZVOJ.....	26



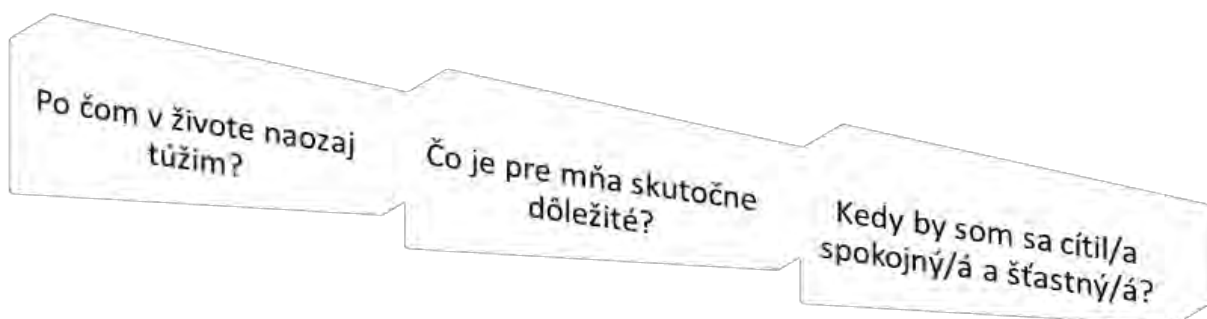
## 1. AKO SA MOTIVOVAŤ

Aj Ty chceš byť v živote úspešný/á, spokojný/á a šťastný/á? (Kto by nechcel...) Nevieš však, ktorým smerom sa vydať a kde začať? Cesta musí začať od Teba! To, čo oddeľuje veľmi úspešných ľudí od tých ostatných, nie je len vysoké IQ, dostatok informácií a kontaktov či šťastie. K dosiahnutiu úspechu je nevyhnutná práve naša MOTIVÁCIA, snaha a schopnosť napredovať. Bez cieľa a dostatočnej motivácie je len malá pravdepodobnosť, že sa staneš úspešným/úspešnou.

### AKO A KDE ZAČAŤ?

Na začiatku (ešte predtým, ako sa do niečoho pustíš) si odpovedz na otázku: Prečo? A pre koho to vlastne robím?

Ak je Tvoje PREČO dostatočne dôležité, už to je prvý krok k úspechu. Naša motivácia začína vtedy, keď si uvedomíme, čo v živote naozaj chceme.



Naša motivácia však musí byť vnútorná. Vidina veľkej finančnej odmeny, iných materiálnych benefitov či uspokojenie členov našej rodiny väčšinou nestačí. Taká motivácia býva povrchná a krátkodobá. Ozajstná motivácia by mala vychádzať z nášho vlastného presvedčenia o tom, že činnosť, ktorú robím, naozaj chcem robiť a robím ju hlavne kvôli sebe.

Motivácia sa zjednodušene vzťahuje na dosiahnutie určitého cieľa a uspokojenie z jeho dosiahnutia. Kľúčové je dosiahnutie skutočného vnútorného rozhodnutia.

### ODPORÚČANIA NA ZVÝŠENIE MOTIVÁCIE

Vytýč si svoje ciele  
a vytvor si plán

Dôveruj si

Buď tvorivý/á  
a odvážny/a

Zameraj sa na  
úspechy, nie na  
chyby

Ak sa Ti niečo  
nepodarí, nevzdaj  
to, pouč sa  
z vlastných chýb

Ak sa Ti niečo  
podarí, odmeň sa

Nezabudni, prečo  
a pre koho to robíš

Pracuj na svojej  
motivácii, napr.  
v Poradenskom  
centre KU

## MOTIVÁCIA K ŠTÚDIU

Štúdium na vysokej škole predstavuje pomerne dlhé a náročné obdobie – vzhľadom na čas, množstvo termínov a povinností. Zároveň sa však môže stať najkrajším obdobím Tvojho života. Rozhodnutie je na len na Tebe. Je skutočne dôležité, aký postoj k štúdiu si zvolíš. Či to berieš ako nutné zlo, ktoré musíš 3 až 5 rokov pretrpieť, alebo to vidíš ako príležitosť niečo nové sa naučiť, spoznať nových ľudí, získať vzdelanie, zázemie, zážitky...

**Štúdium na vysokej škole je charakteristické tým, že:**

môže byť jedným z najkrajších období Tvojho života

Ti ponúka veľké množstvo možností na rast a sebarozvoj

predstavuje inšpirujúce a podnetné prostredie

ako študent/ka máš ešte pomerne málo zodpovednosti

môžeš vytvárať nové vzťahy, ktoré znamenajú tiež nové priateľstvá, pracovné vzťahy, nové partnerstvá

máš čas na záľuby a možnosti ich rozvíjať, napr. cestovanie, čítanie, univerzitné krúžky a skupiny

zažiješ veľa zábavy a získaš nové zážitky

## ČO ROBIŤ, KEĎ SA MI NECHCE?

Spomeň si na dôvod, prečo si začal/a

Dávaj si reálne ciele

Nauč sa plánovať a organizovať svoj čas

Maj pestrý život, nezameriavaj sa len na učenie

Nič zbytočne neodkladaj, ak môžeš, urob to hneď

Dopraj si čas na seba a na to, čo Ťa baví

Zmeň činnosť, napr. si choď zašportovať

Staraj sa o svoju psychohygienu

Obklopuj sa príjemnými činnosťami a najmä ľuďmi! Toto všetko so sebou prináša psychickú pohodu a radosť zo života. A človeku sa vždy lepšie darí, keď je vyrovnaný, spokojný a robí niečo, čo ho baví a naplňuje. A tým niečím sa môže stať aj štúdium na vysokej škole – len treba vykročiť správnou nohou, s odvahou a aspoň s troškou snahy. Pretože dosiahnutie vecí, ktoré za to stoja, si vyžaduje vytrvalosť. A práve tá sa bez motivácie hľadá len ťažko.

## 2. ÚSPEŠNÉ ŠTÚDIUM NA VYSOKEJ ŠKOLE VĎAKA INFORMOVANOSTI

Začiatky na vysokej škole môžu byť ťažké. Všetko je nové. Nové prostredie, noví ľudia, nový systém. Nové mesto, nová škola, veľké množstvo nových informácií.

### NA ZVLÁDNUTIE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA POTREBUJEM:

- orientovať sa v prostredí univerzity a v jej súčastiach
- poznať svoje študentské práva a povinnosti podľa zákona o vysokých školách, podľa študijného poriadku
- mať prehľad o harmonograme akademického roka a o dôležitých termínoch (termín zápisu, začiatok akademického roka, začiatok a koniec skúškového obdobia, ...)
- oboznámiť sa s kreditovým systémom a s akademickým informačným systémom
- byť informovaný/á o požiadavkách k ukončeniu jednotlivých študijných predmetov
- využívať konzultácie s vyučujúcimi a vedieť ich správne osloviť:
  - Mgr. Peter Malina = pán magister Malina
  - Ing. Peter Malina = pán inžinier Malina
  - PhDr. /PaedDr./JUDr. Peter Malina = pán doktor Malina
  - Mgr./Ing. Peter Malina, PhD. = pán doktor Malina
  - PhDr./JUDr. Peter Malina, PhD. = pán doktor Malina
  - doc. Ing. Peter Malina, PhD. = pán docent Malina
  - prof. Ing. Peter Malina, CSc. = pán profesor Malina
- poznať kontaktné osoby, na ktoré sa môžeme obrátiť v študijných alebo iných záležitostiach (pracovníci študijného oddelenia, pracovníci Poradenského centra, ...)
- oboznámiť sa so službami a možnosťami – aj mimoškolskými, ktoré vysoká škola ponúka (zaujímavé prednášky, kariérové a psychologické poradenstvo, aktivity na duchovný rast, knižničné služby, ubytovanie, stravovanie, štúdium alebo stáž v zahraničí, ...)

Nie je toho málo, čo potrebuješ vedieť, preto máme pre Teba niekoľko odporúčaní a návodov, ako si to všetko uľahčiť.

### TRI ODPORÚČANIA PRE ŠTUDENTOV

**Priprav sa:** Ešte pred začatím akademického roka sa snaž zistiť všetky dostupné informácie (napr. prostredníctvom internetu) o zápise, začiatku semestra, harmonograme akademického roka a pod.

**Informuj sa:** Využi všetky dostupné zdroje, ktoré Ti pomôžu zorientovať sa a dozvedieť sa všetko, čo potrebuješ, napr. od študentov vyšších ročníkov.

**Neboj sa pýtať:** Keď niečo nevieš alebo si si nie istý/á, nenechávaj to na náhodu a pýtaj sa. Či už vyučujúceho, pracovníčky na študijnom oddelení, študenta na chodbe.

Získavanie informácií z rôznych zdrojov je základom úspešného štúdia na vysokej škole. Správna orientácia, usmernenia, návody, rady a hlavne smerodajné a kvalitné informácie sú pre štart na vysokej škole nevyhnutné.

## ZDROJE INFORMÁCIÍ: AKO SA MÔŽEM K POTREBNÝM INFORMÁCIÁM DOSTAŤ?



Mať informácie ohľadom systému štúdia na VŠ, konzultovať s pedagógmi obsah vyučovaného predmetu, ale aj byť v kontakte so spolužiakmi a orientovať sa v informačných zdrojoch je užitočné pre každého študenta.

## SVOJU INFORMOVANOSŤ ZVÝŠIM

- ak na zápise pozorne počúvam podávané informácie
- ak si pozriem manuál na prácu s akademickým informačným systémom
- ak som pozorný/á na vyučovaní a nebojím sa opýtať, ak mi niečo nie je jasné
- ak využívam konzultačné hodiny vyučujúcich
- ak pravidelne sledujem webovú stránku vysokej školy a oznamy v akademickom informačnom systéme
- ak sledujem nástenky a informačné veľkoplošné obrazovky
- ak zdieľam informácie a materiály potrebné ku štúdiu so spolužiakmi prostredníctvom spoločného mailu alebo na sociálnych sieťach
- ak som v kontakte so študijným oddelením
- ak sa zúčastňujem informačných prednášok a seminárov (o možnostiach študovať a pracovať v zahraničí, o možnostiach v knižnici a pod.)
- ak sa nebojím pýtať napr. pracovníkov Poradenského centra možno aj na také otázky, ktoré sa mi zdajú triviálne alebo nesúvisiace so štúdiom
- ak informácie získavam z viacerých zdrojov

**Nezabudni:** Nie si na to sám/sama! Vždy sa nájde niekto, kto Ti rád pomôže a poskytne informácie, len treba vedieť, koho osloviť. Pomôžu Ti zamestnanci vysokej školy, spolužiaci, aj tí starší. Podstatné je neizolovať sa a pýtať sa, pýtať sa, pýtať sa. V akokoľvek pre Teba náročných chvíľach sa neboj obrátiť ani na pracovníkov Poradenského centra.

### 3. AKO LEPŠIE HOSPODÁRIŤ S ČASOM POČAS VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTÚDIA

Pokiaľ študent nechce byť otrokom svojich študijných povinností, je viac než potrebné osvojiť si základné metódy time manažmentu. Ak si už ako študent/ka dokážeš naplánovať čas a svoje plány aj dodržať, tak si na najlepší ceste, ako byť v živote úspešný/á a šťastný/á.

Time manažment predstavuje efektívny spôsob narábania s našim časom, napomáha k včasnému odovzdávaniu pracovných úloh a je prostriedkom na zvládanie náročných situácií.

Umenie riadiť svoj čas oceniš najmä v skúškovom období, ktoré je časovo náročnejšie ako prednáškové obdobie. Včasné plánovanie Ti počas skúškového obdobia ušetrí čas strávený nad knihami, budeš mať menej stresu a ostane Ti viac času na ďalšie dôležité činnosti.

#### NÁJDI SI VLASTNÝ SPÔSOB PLÁNOVANIA ČASU

V súčasnosti existuje veľké množstvo nástrojov a techník, ktoré Ti pri plánovaní môžu pomôcť a výrazne ho uľahčiť. Každý študent si môže vybrať vlastný spôsob plánovania času, ktorý bude zodpovedať jeho pracovnému štýlu a potrebám.

##### Plánovanie časových úsekov

- denné plánovanie
- týždenné plánovanie
- mesačné plánovanie
- ročné plánovanie

##### Metódy a techniky plánovania

- Eisenhowerova metóda (Princíp 4 kvadrantov)
- ABC metóda
- metóda SMART
- Paretovo pravidlo
- Zjedz tú žabu
- ...

##### Pomôcky na plánovanie

- plánovacie diáre
- to do list
- plánovacia zotieracia tabuľa
- online kalendár
- pripomienky v mobile
- aplikácie na plánovanie
- ...

Naša pamäť je limitovaná a jej nevyhnutnou súčasťou je aj zabúdanie, preto je dobré mať pomocníka, ktorý nám dôležité udalosti vždy včas pripomenie. Je už len na Tebe, ktorého z nich si vyberieš.

#### Príklad na plánovanie dňa

Každý deň začni organizáciou svojich úloh a povinností.

- Pomocou papiera a pera (príp. môžeš na to využiť aj aplikáciu) si poznač a rozvrhni úlohy, ktoré chceš stihnúť. Zapisuj si len reálne ciele a tie, ktoré je dôležité uskutočniť v najbližšom čase. Potom očami preleť po zozname a prioritne si vyber 5 hlavných úloh, ktorými začneš svoj deň. Uvidíš, že zvyšok dňa bude plynúť s väčšou pohodou a ľahkosťou.



## Príklad na metódu plánovania

Pomocou Metódy 4 kvadrantov podľa Eisenhowera si rozdelíš svoje pracovné úlohy a povinnosti podľa stupňa dôležitosti a naliehavosti do 4 skupín na:

- dôležité a naliehavé (napr. odovzdať seminárnu prácu)
- dôležité a môže počkať (zdokonaľiť sa v anglickom jazyku)
- naliehavé a nedôležité (zavolať si s kamarátom/kamarátkou)
- nedôležité a môže počkať (urobiť si poriadok v izbe)



## Príklad pomôcky na plánovanie času počas prednáškového obdobia

Predmet	Čo mám počas semestra splniť na tento predmet?	Kedy to plánujem urobiť?	Práca splnená

## Príklad pomôcky na plánovanie času počas skúškového obdobia

Predmet	Z akých materiálov sa budem učiť?	Koľko času potrebujem na naučenie sa tohto predmetu?	Forma skúšky	Náročnosť skúšky (od 1 do 12)	Práca splnená

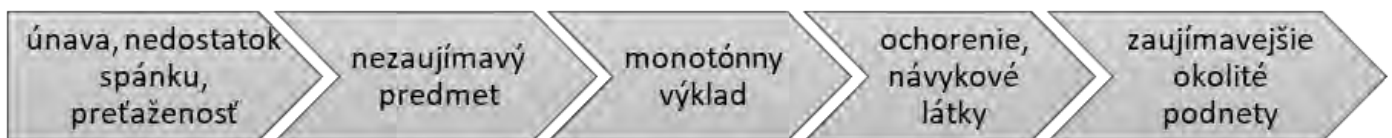
K životu každého študenta nepatria samozrejme len študijné povinnosti. Plánovanie Ti pomôže nájsť si čas aj na oddych, zábavu a činnosti, ktoré máš rád/rada. Správne si rozvrhnúť a naplánovať svoj čas nie je užitočné len pre študentov na vysokej škole. Ak sa naučíš svoj čas zmysluplne plánovať a využívať, určite to oceníš aj v budúcom zamestnaní či osobnom živote.

## 4. AKO SA ZLEPŠIŤ V KONCENTRÁCIÍ POZORNOSTI

Naša koncentrácia pozornosti ovplyvňuje spracovanie podnetov, pamätanie a vybavovanie si informácií a vnemov. Práve štúdium na vysokej škole je typické veľkým množstvom nových informácií a podnetov. Prednášky niektorých vyučujúcich môžu byť naozaj náročné na udržanie pozornosti a zachytenie všetkých dôležitých faktov a termínov.

Našu pozornosť najviac upúta:			
<b>to, čo je nové</b> (nové a nezvyčajné podnety sú pre našu pozornosť pútavé)	<b>to, čo je zaujímavé</b> (informácie a podnety, ktoré v nás dokážu vzbudiť subjektívny záujem)	<b>to, čo je zrozumiteľné</b> (logické a nejakým spôsobom nadväzujúce na to, čo už poznáme)	<b>to, čo vzbudí emócie</b> (emocionálne nabité podnety)

Je bežné, že niekedy nám pozornosť uletí. Niekedy sa nám stane, že aj pri najväčšej snahe sa nám udržať pozornosť jednoducho nedarí. Dôvodov môže byť na vysokej škole niekoľko:



Niektoré zo spomenutých faktorov nevieme ovplyvniť. Ale mnohé závisia od našej snahy a sebakontroly.

### TIPY AKO OVLÁDNUŤ SVOJU (NE)POZORNOSŤ

1. Uvedomím si, že nie som dosť sústredený/á
2. Upokojím svoju myseľ
3. Identifikujem, ktoré rušivé vplyvy ma oberajú o pozornosť
4. Urobím si poriadok vo veciach okolo seba
5. Naplánujem si, kedy bude daná úloha splnená
6. Snažím sa o maximálnu koncentráciu
7. Robím si prestávky
8. Vytvorím si pravidelný režim
9. Pripomeniem si motiváciu a ciele
10. Trénujem si pozornosť

Dávaj si **pozor tiež na zlodějov Tvojej pozornosti**, ktorými môžu byť: počítač, mobil, sociálne siete, pustený televízor alebo rádio pri učení, robenie viacerých vecí naraz, otvorené okno a ruch z ulice, hluční spolubývajúci alebo tiež denné snenie.

### ELIMINÁCIA NEPOZORNOSTI

Farebne si vyznačujem poznámky a študijné materiály	Nezabúdam na pohyb a dostatočný spánok	Sedím na hodinách vpredu a nebojím sa opýtať, ak som niečo nezachytil/a	Nerobím dve činnosti naraz, svoju pozornosť zameriavam plne len na jednu z nich	Zadávam si úlohy, ktoré som počas dňa schopný/á zvládnuť (nie je možné naučiť sa skriptá za dve hodiny)	Dôležité informácie a dátumy si zapisujem
---	--	---	---	---	---

## TIPY AKO TRÉNOVAŤ SVOJU POZORNOSŤ

Pozornosť si môžeš precvičovať rôznymi spôsobmi: čítaním, hraním pexesa, sudoku, zvýšením svojej fyzickej aktivity kvôli prekrveniu mozgu. V Poradenskom centre KU môžeš tiež vyskúšať menej známe aktivity, ktorými sa dá trénovať pozornosť, napr. testy pozornosti, Biofeedback, Xbox so senzorom Kinect.

Biofeedback je prístroj, ktorý dokáže informovať o tom, čo sa deje v našom tele. Vďaka modernej technológii vieme tieto javy nielen zaznamenať, ale aj ovplyvniť. Zaznamenávaním aktivity nášho mozgu

### Biofeedback

- Zvyšuje koncentráciu
- Posilňuje vnútorný pokoj
- Zlepšuje vnútornú sebakontrolu
- Zlepšuje pohotovosť študenta
- Znižuje reakčný čas
- Znižuje chybovosť
- Zvyšuje presnosť a rýchlosť spracovania informácií

dokážeme vedome trénovať našu pozornosť, sústredenie, ale aj zvládanie náročných situácií. Je vhodný tiež pre študentov, ktorí si chcú precvičiť alebo zlepšiť svoje schopnosti v mentálnej oblasti. Tiež výborne funguje ako prevencia chronického únavového syndrómu.

O výhodách a efektívite Biofeedback-u hovoria mnohé odborné štúdie, ktoré potvrdzujú jeho spoľahlivosť pri poruchách učenia, pamäti či pozornosti, pri ťažkostiach so spánkom, pri bolestiach hlavy, pri strese, úzkosti, napätí a nervozite. Posilňuje vôľu, vytrvalosť či kreativitu.

## TECHNIKY AKO ZVYŠOVAŤ SVOJU KONCENTRÁCIU POZORNOSTI

### Technika vedomého dýchania

- Prilož si jednu ruku na brucho, druhú na hrud'. Identifikuj prevládajúci spôsob svojho dýchania (brušné, hrudné). Over si, či sa Ti pri nádychu brucho dvíha; ak by si zistil/a, že pri nádychu brucho opačne klesá, ide o nesprávny návyk.

### Technika „Dám ešte o 5 viac“

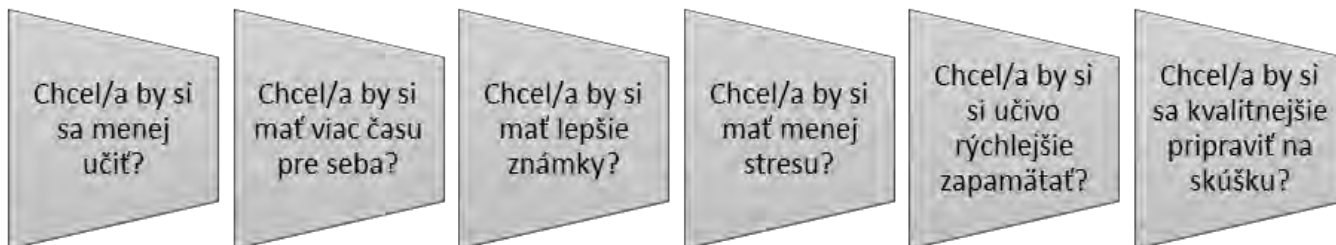
- Ak pozoruješ, že Tvoja pozornosť Ťa opúšťa, je veľmi nízka a dolieha na Teba únava, pred ukončením činnosti použi ešte túto techniku. Číslo 5 môže predstavovať: napr. 5 minút, ktoré sa navyše budeš venovať danej činnosti, 5 strán poznámok na skúšku alebo 5 posledných slajdov do prezentácie k seminárnej práci. Po splnení si Tvoja pozornosť môže nachvíľu vydýchnuť.

Trénovať koncentráciu a vedome upriamiť svoju pozornosť na potrebný objekt sa dá. Vytrvalým tréningom sa to naučili aj vrcholoví športovci, ľudia pracujúci v nebezpečných povolaniach i kartoví hráči. Keď budeš dodržiavať niekoľko vyššie spomenutých tipov, určite svoju pozornosť dostaneš pod kontrolu aj Ty.

Na vysokej škole tiež platí: Ak si niečo nezachytil/a pre svoju nedostatočnú koncentráciu, popros o informáciu znova. Aby sa nestalo, že Ti ušiel dátum dôležitej skúšky alebo si nezachytil/a podmienky na absolvovanie predmetu.

## 5. UČENIE MÔŽE BYŤ JEDNODUCHŠIE A ZÁBAVNEJŠIE

Pri slove učenie sa nám najčastejšie vybavuje skúšanie, kvantum učiva, úbytok energie – jednoducho nepríjemná a náročná činnosť, do ktorej sme sa vždy museli nútiť a príjemnejšie činnosti sme museli odkladať na neskôr alebo sme sa ich dokonca museli vzdať. Dnes to už tak nemusí byť. Učenie sa môže stať aj zábavným, nemusí nás okradnúť o toľko času a učivo si v pamäti môžeme uchovať po oveľa dlhšiu dobu.



Venuj teda trochu pozornosti vlastným spôsobom a stratégiám učenia sa a zisti niečo viac o nových efektívnych spôsoboch prípravy na skúšky.

Vysoká škola je charakteristická veľkým množstvom učiva, nárazového štúdia, množstvom informácií a povinností. Štúdium na vysokej škole je do určitej miery tréningom vôle a sebakontroly, ale tiež skúškou samostatnosti a zodpovednosti. Ešte pred tým, ako spoznáš efektívne stratégie a spôsoby učenia, musíš poznať najskôr sám SEBA!

### AKO SA VLASTNE UČÍM?

#### 1. Zisti, aký si typ

- Večerný, ranný, nočný
- Slovný, zrakový, sluchový, pohybový

#### 2. Kde sa Ti najlepšie učí?

- Doma, v knižnici, v prírode

#### 3. Čo Ti učenie zjednodušuje? Aké pomôcky využívaš?

- Vlastné výpisky, zvýrazňovanie

#### 4. Čo Ťa baví?

- Zisti, aké predmety Ti idú najlepšie a ktoré Ťa najviac zaujímajú

#### 5. Koľko hodín sa dokážeš denne učiť?

- Ako často potrebuješ prestávky?

**Pozor na zlodějov času:** sociálne siete, počítačové hry, surfovanie na internete, videá, seriály, prokrastináciu, ...

## KRIVKA MOJEJ DENNEJ VÝKONNOSTI



Graf, ktorý máš pred sebou, ukazuje, že naše telo a myseľ sú pripravené dosiahnuť najlepší výkon v predpoludňajšom čase. Počas obeda a krátko po obede náš výkon výrazne poklesne. Stúpať začne opäť medzi 14:00 a 16:00 hod. Po 20:00 hodine efektivita nášho učenia opäť výrazne klesá.

## PRÍKLAD METÓD EFEKTÍVNEHO UČENIA

Pri učení môžeš vyskúšať: zväzňovanie, podčiarkovanie, farebné lepy, záložky, robenie si výpiskov, rýchločítanie, selektovanie informácií, učenie s porozumením, skupinové učenie, striedanie miesta a mnoho ďalších metód, napr. **Správne učenie metódou „5P“**:

1. **P**odmienky

•Nájdí si svoje miesto na učenie a odstrániť rušivé vplyvy.

2. **P**lánovanie času

•Osvoj si metódy efektívneho plánovania času.

3. **P**restávky

•Keď si dopraješ pravidelný oddych, budeš pracovať výkonnejšie.

4. **P**oznámky a práca s textom

•Aby si sa vôbec mohol/mohla začať učiť, musíš si zabezpečiť kvalitné a kompletne poznámky.

5. **P**amäť

•Osvoj si techniky na rýchle zapamätávanie.

Existuje veľké množstvo metód a stratégií na efektívne učenie, napr. Pomodoro technika, Paretovo pravidlo, Metóda SQ3R a POČAČO na prácu s textom, Metóda efektívneho čítania PQRSR, RAP – stratégia porozumenia hlavným myšlienkam, skupinové učenie. O týchto, ale aj o ďalších metódach sa môžeš dozvedieť viac v Poradenskom centre KU.

## 6. PAMÄŤOVÉ TECHNIKY PRE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTUDENTA

Pamäť predstavuje základný predpoklad schopnosti učiť sa. Existuje množstvo spôsobov, ako si ľahšie ukladať učivo do pamäti a vybavovať si ho z pamäti. K najzákladnejším patrí samotné opakovanie.

Zabúdanie spočiatku prebieha rýchlo, neskôr sa spomaľuje. Počas hodiny zabúdame okolo 50 % informácií. Záleží však od druhu študijného materiálu. Učivo začlenené do logických súvislostí, vizuálny študijný materiál či príbehy sa pamätajú lepšie a ich vybavovanie býva pomerne bezproblémové.

Aj človek s priemernou pamäťou si môže dramaticky zlepšiť rozsah zapamätaného učiva pomocou mnemotechnických pomôcok. Ide o techniky a prostriedky využívajúce asociácie a zmyslové predstavy na to, čo je potrebné si zapamätať. Užitočné sú najmä pri učení sa zoznamu položiek bez logickej súvislosti.

### PRÍKLAD METÓD NA LEPŠIE ZAPAMÄTÁVANIE SI UČIVA

#### 1. Metóda Loci (Metóda umiestnenia):

- Cieľové objekty umiestnime napríklad pozdĺž obľúbeného chodníka a vybavíme si ich tak, že sa v mysli vyberieme na prechádzku týmto chodníkom.

#### 2. Metóda kľúčových slov:

- Je užitočná najmä pri učení sa slovíčok z cudzieho jazyka. Spočíva v tom, že k cudziemu slovu nájdeme podobne znejúce slovenské slovo a následne ich pomocou predstavy spojíme.

#### 3. Metóda vytvárania príbehov a umelých viet:

- Zo zoznamu slov, názvov, charakteristík si vytvoríme príbeh a zasadíme ho do viet.

Medzi ďalšie pamäťové techniky patria:

#### Pamäťové mapy

#### Pamäťové paláce

#### Pamäťové šuplíky

#### Mnemotechnické pomôcky

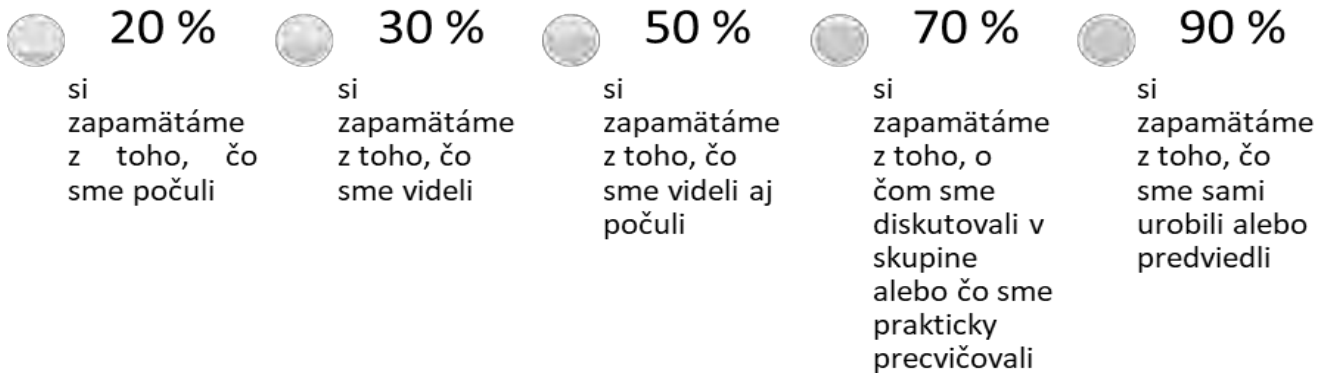
- napr. Šetri sedem oslov – 6378 km = polomer Zeme
- DEKA – vitamíny rozpustné v tukoch
- Anóda je kladná. Obsahuje slovo áno.

**Myšlienkové mapy** – technika pre grafické zobrazenie informácií. Môžeš si ju zaznačiť ako strom alebo pavúka, kde v strede zaznačíš hlavný pojem, tému a okolo všetky dôležité informácie a asociácie, ktoré Ti pomôžu vytvoriť ucelenú štruktúru všetkých dôležitých termínov.

Ak sú pre Teba tieto pojmy menej známe, radi Ti ich v Poradenskom centre priblížime a predstavíme názornou ukážkou.

## Kedy si najviac zapamätáme?

Pri učení je dôležité zapojiť čo najviac zmyslov. Zmyslové vnímanie je základom pre pamäťové a verbálne učenie. Zapojením viacerých zmyslov zachytávame väčšie množstvo podnetov a zvyšuje sa aj pravdepodobnosť ich naučenia a uchovania v pamäti. To, čo však zažijeme vlastnou skúsenosťou, si v pamäti uchováme najdlhšie. Preto sa zážitkové učenie považuje za najefektívnejšie.



## 10 TIPOV NA ZLEPŠENIE PAMÄTI

1. Snaž sa porozumieť, ako funguje Tvoja pamäť.
2. Zabezpeč si pre svoju pamäť ideálne podmienky – uprav si prostredie, vyčleň si dostatok času, zbav sa rušivých vplyvov...
3. Zoznám sa s pamäťovými technikami a uľahči si tak pamätanie.
4. Snaž sa zapojiť čo najviac zmyslov – čím viac zmyslov zapojíš, tým viac informácií si zapamätáš. Spoznaj tiež svoj najlepší pamäťový kanál a využívaj ho.
5. Pracuj s asociáciami, ktoré budú zaujímavé, vtipné a najlepšie farebné. Spájaj nové veci so starými zábavnými asociáciami. Zapoj svoju fantáziu a to, čo si chceš zapamätať, si predstav napr. vo forme bláznivého príbehu.
6. Použi logiku – čím viac čítanému textu rozumieš, tým dlhšie si ho budeš pamätať.
7. Selektuj informácie – nemôžeš si predsa pamätať všetko, vyznač si najmä niekoľko kľúčových informácií.
8. Rozdeľ si informácie na menšie časti. Naša krátkodobá pamäť je obmedzená, podľa výskumov vie pracovať naraz len so 7 prvkami.
9. Nezabudni si robiť prestávky – dopraj oddych svojej pamäti. Chvíľa oddychu prospieva usporiadaniu myšlienok aj upevňovaniu pamäti.
10. Využívaj efektívne viacnásobné opakovanie, bez neho to nepôjde.

## 7. PROKRASTINÁCIA – ZNÁMA ČI NEZNÁMA

„Čo môžeš urobiť dnes, odlož na zajtra a máš dva dni voľna.“ Poznáš to aj Ty? Je to vtipný citát, ktorý sa niekedy stáva realitou. Odkladanie povinností a úloh na neskôr, posúvanie termínov a následné nestíhanie je známe asi každému z nás.

Odkladanie vecí na zajtra, posúvanie termínov – to sú len známejšie ekvivalenty slova prokrastinácia. Dôvodom prokrastinácie však nie je iba lenivosť, ako si väčšina ľudí (najmä rodičia) myslí. Prokrastinátori sú často veľmi aktívni ľudia, ktorí ale nerobia to, čo by mali. Resp. robia všetko ostatné, len nie to, čo by mali.

### MOŽNÉ PRÍČINY PROKRASTINÁCIE

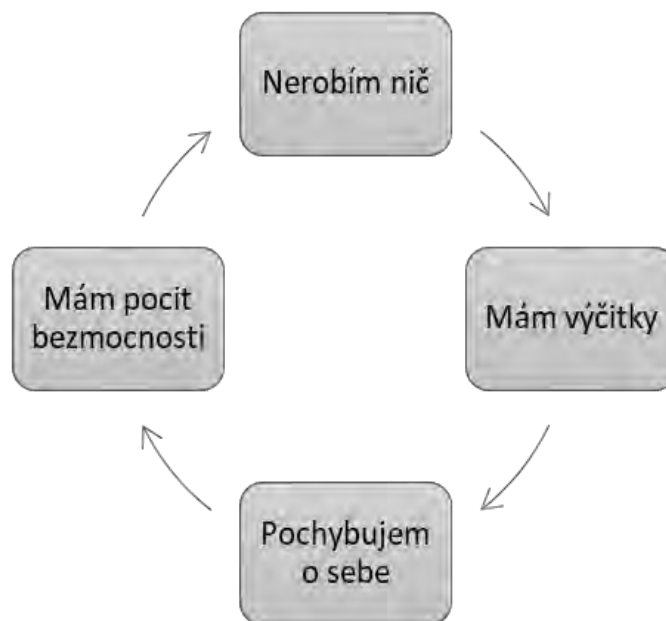


### ZAČAROVANÝ KRUH PROKRASTINÁCIE

Odkladáme väčšinou úlohy, ktoré sú náročné a do ktorých sa bojíme pustiť. Strach z ich nezvládnutia v nás vyvolá nepríjemné pocity, ako sú úzkosť a strach. To nás donúti úlohu znova odsunúť. Lenže takýto postup vedie k ďalšiemu stresu a tiež k pocitu zlyhania či bezmocnosti. Tak vzniká začarovaný kruh, z ktorého často nevieme vyjsť von.

Každý z nás sa už s určitým typom prokrastinácie v živote stretol.

Pokiaľ sa to však deje pravidelne a Tebe to spôsobuje problémy do takej miery, že sa dostávaš do stresu z neplnenia termínov, je najvyšší čas s tým niečo urobiť!



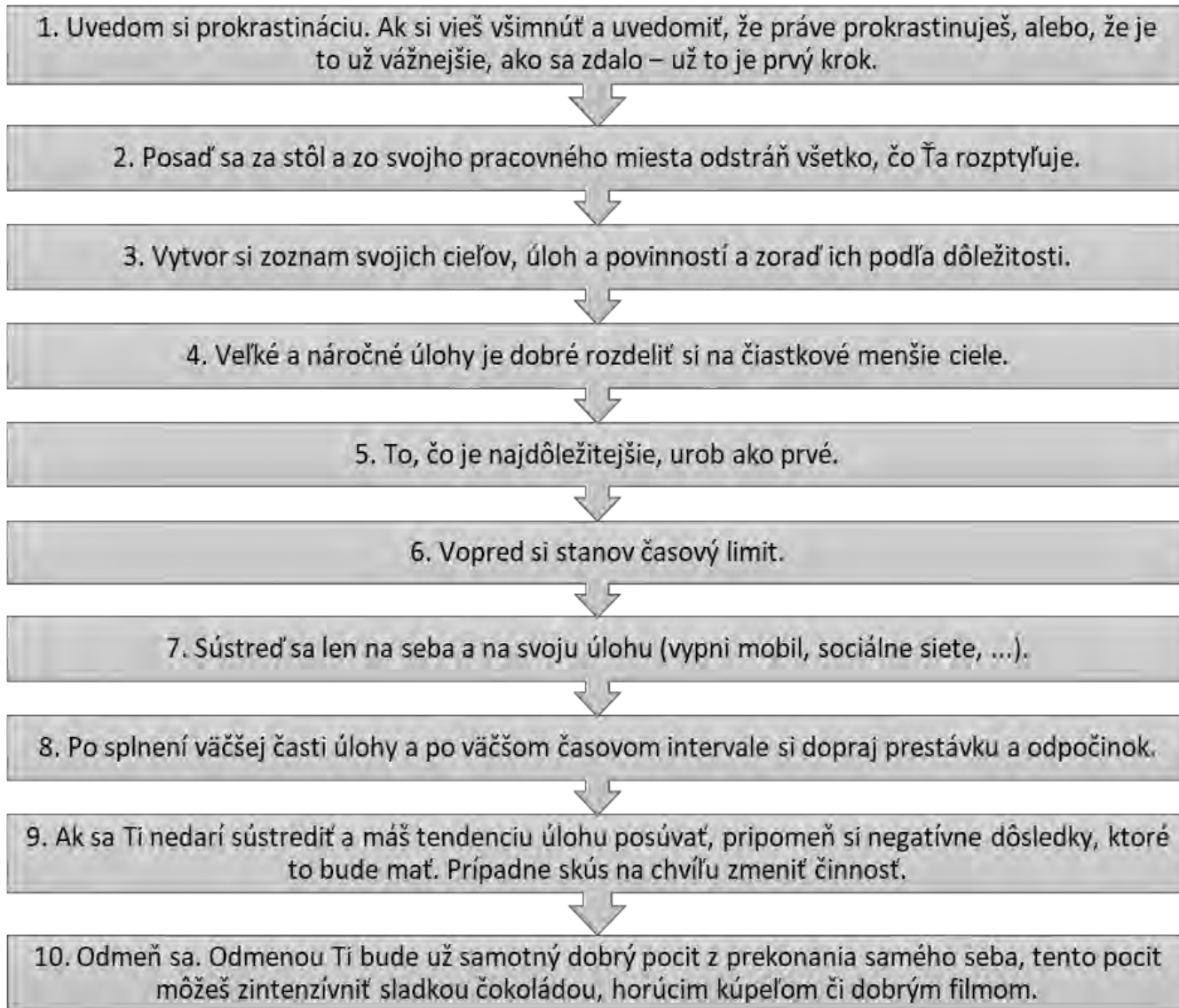
### TECHNIKY AKO PORAZIŤ PROKRASTINÁCIU

**Zjedz tú žabu:** Mark Twain raz povedal, že prvú vec, ktorú by sme mali každé ráno urobiť, je zjesť žabu. Nemyslel tým samozrejme skutočnú žabu, ale úlohu, ktorá je najťažšia a ktorej sa najviac obávame. Je to presne jedna z tých úloh, ktoré pre nás v daný deň predstavujú najväčšieho „strašiaka“. Práve tieto úlohy máme tendenciu najviac odsúvať. Takže „na raňajky si daj žabu“ = vyber si najťažšiu a najdôležitejšiu úlohu a sprav ju ako prvú. Keď sa zbavíš tej najnáročnejšej úlohy, zaručene sa Ti zlepší nálada, zvýši sebavedomie a ostatné úlohy sa Ti budú zdať ako „malina“.



**Pomodoro:** Pomodoro je jednou z techník efektívneho učenia a je ideálna práve pre prokrastinátorov. Vychádza z teórie, že maximálna doba, kedy je človek schopný naplno sa sústrediť, je približne pol hodiny. Preto sa pokús rozdeliť si svoje povinnosti na menšie, cca 25-minútové úseky, po ktorých nasleduje krátka 5-minútová pauza. Malo by ísť o 25 minút veľmi intenzívnej práce pri plnej koncentrácii. Po 4 úsekoch si môžeš dopriať väčšiu prestávku, ktorá Ti bude odmenou. Vyskúšaj a uvidíš, koľko úloh si za krátky čas schopný/á splniť.

## ELIMINÁCIA PROKRASTINÁCIE



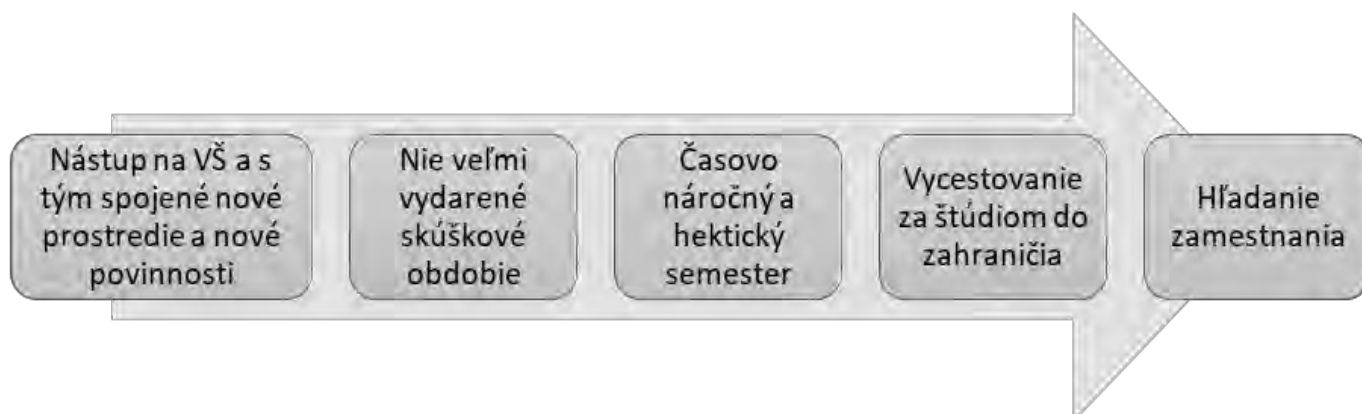
Hľadáš ešte ďalšie možné riešenia? Jediným riešením je „ZAČAŤ“. Všetko začína Tvojím prvým krokom. To, že sa do úlohy pustíš hneď, Ťa ochráni pred stresom a sebaobviňovaním. Ved' s dobrou náladou a motiváciou predsa ide vždy všetko ľahšie. Kľúč je tiež v stanovení si menších cieľov. A myslím, že teraz už máš naozaj všetko na to, aby si sa do Tvojich úloh pustil. „Čo môžeš urobiť dnes, urob radšej hneď.“

Na boj s prokrastináciou nemusíš byť sám/sama. Poradenské centrum KU Ti pomôže pri identifikácii vlastných strachov a obáv z vykonania činnosti, pri uvedomení si vlastných priorít a cieľov, pri vytváraní pracovného plánu, pri hľadaní zdrojov vnútornej motivácie. Pomôže Ti tiež so zvládaním negatívnych emócií, ktoré prokrastináciu sprevádzajú. Tak neodkladaj návštevu Poradenského centra.

## 8. ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ

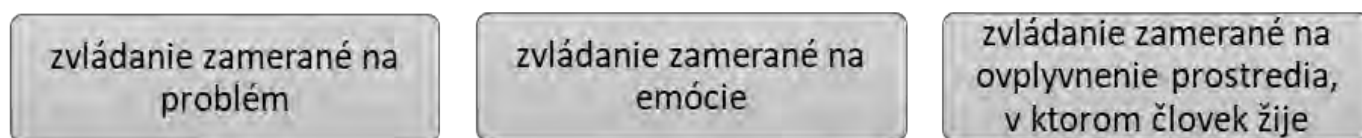
Záťažové situácie sú subjektívne náročné situácie, ktoré bývajú spojené so silným emočným prežívaním. Na ceste za cieľom sa nám môžu do cesty postaviť prekážky, pri ktorých nadobudneme pocit, že ich nedokážeme zvládnuť. Môžu k nim patriť napr. stres, frustrácia, konflikt.

Pre každého človeka predstavuje náročnú situáciu niečo iné. Môže to byť rozchod s partnerom, vyhodenie zo školy, rodinné problémy alebo aj náročné obdobie prípravy na štátnice. Počas štúdia na vysokej škole sa aj Ty môžeš stretnúť so situáciami, ktoré budú pre Teba náročnejšie na zvládnutie, napr.:



Ľudský organizmus je dobre vybavený na „boj“ aj v náročnejších životných obdobiach. Ak sa však presiahne určitá miera, môžu sa postupne vyčerpať zdroje pre jeho adaptáciu a prestáva adekvátne fungovať. Každý študent je vybavený inou mierou odolnosti a dispozície na zvládanie ťažších životných období, preto nikde nie je napísané, čo človek ešte musí zvládnuť sám bez prosby o pomoc. Keď hovoríme o vlastných možnostiach zvládania záťažových situácií, existuje na to jednotné označenie: stratégie zvládania = copingové stratégie. Coping predstavuje proces, ktorým sa snažíme náročnú situáciu prekonať.

### HLAVNÉ FORMY ZVLÁDANIA ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ



Každý študent má vlastný a špecifický spôsob zvládania záťaže. Je veľmi potrebné svoje stratégie rozpoznať a zistiť, či smerujú k úspešnému zvládnutiu náročných situácií a krízových momentov. Taktiež je dôležité spoznať nové stratégie a trénovať si ich (aj počas pokojnejšieho obdobia), aby boli účinné v momentoch, keď ich budeme potrebovať.



## COPINGOVÉ STRATÉGIE

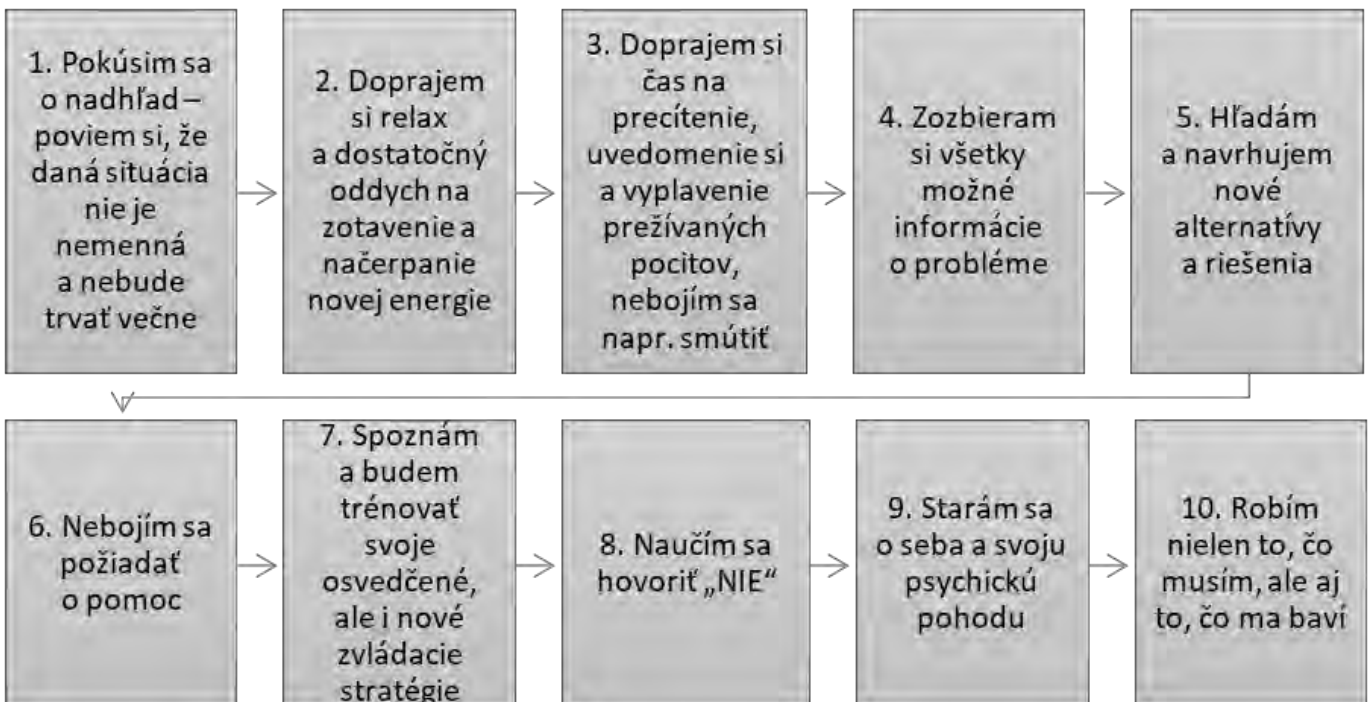
Na rozpoznanie Tvojich zvládacích stratégií Ti môže pomôcť model „BASIC Ph“. Základom tejto teórie je predpoklad, že každý z nás disponuje vlastnými vnútornými zdrojmi, ktoré sa dokážu v náročných situáciách mobilizovať. Každé písmenko v názve predstavuje určitú skupinu copingových reakcií, ktoré ľudia zvyčajne v krízových situáciách používajú.

<b>B</b> elief	•viera v Boha, sebadôvera
<b>A</b> ffects	•vyjadrovanie emócií (vlastných, druhých ľudí)
<b>S</b> ocial	•sociálne štýly zvládania, sociálna opora
<b>I</b> magination	•predstavivosť, vizualizácia príjemných obrazov
<b>C</b> ognition	•potreba získavania informácií, racionalizácia

Podľa modelu BASIC Ph sa môžeš naučiť rozpoznať svoje zvládacie stratégie, ktoré v záťažových situáciách využívaš Ty sám/sama. Pri zvládaní náročných situácií Ti vie pomôcť aj Poradenské centrum.

## TIPY AKO POSTUPOVAŤ PRI NÁROČNEJ SITUÁCIÍ

Aj napriek tomu, že každý sa s problémami „pasuje“ po svojom, predsa len Ti ponúkame niekoľko malých odporúčaní, ako môžeš v náročnej situácii postupovať:



Krízu, ktorou prechádzame, považujeme v danom momente za veľmi bolestivú a nezmyselnú. Často je však nutnou zmenou v našom živote. Ak ju dokážeme akceptovať a zvládnuť, vystúpime z nej silnejší a odolnejší. Niekedy nám môže naozaj zmeniť život aj k lepšiemu!

## 9. AKO SA ZBAVIŤ TRÉMY, STRACHU Z ÚSTNEHO SKÚŠANIA A OBÁV Z VYSTUPOVANIA NA VEREJNOSTI

Tréma je súčasťou našich životov rovnako ako stres. Výsledky viacerých výskumov uvádzajú, že až 90 % ľudí máva pri vystúpení na verejnosti trému. Primerane nízka miera trémy nám dopomáha k tomu, aby sme danú situáciu brali vážne, pristupovali k nej s primeranou zodpovednosťou a najväčšou usilovnou prípravou. Vyššia úroveň trémy, ktorú nemáme pod kontrolou, nám však môže znepríjemňovať život.

Tréma pochádza z latinského slova „tremo, tremere“ – čiže triasť sa, chvieť sa, čo je často opisovaný jav pri prežívaní trémy počas náročnej alebo stresujúcej situácie. Znamená tiež strach alebo až hrôzu, čo svedčí o tom, aké veľmi nepríjemné stavy a emócie môžu ľudia počas trémy zažívať. Intenzita týchto stavov môže byť rozličná. Závisí od povahy vonkajších faktorov, od očakávania výsledku, ale najmä od povahy a individuálnych daností každého človeka.

### TRI KROKY AKO SA ZBAVIŤ TRÉMY A STRACHU ZO SKÚŠANIA

#### 1. Kvalitná príprava

- PPT prezentácia, príprava textov, štúdium literatúry, tréning prejavu, ...

#### 2. Pozitívne nastavenie

- Ver si! Nadchni sa pre tému...

#### 3. Postav sa tréme

- Vyhýbanie sa nepríjemným situáciám trému len zhorší.

Trému poznáme každý z vlastnej skúsenosti, niektorí určite viac, iní menej. Jej príznaky, prejavy a podnety, ktoré ju vyvolávajú, sú u každého iné. Situácia, pre ktorú niekto „nepohne ani brvou“, môže v druhom človeku vyvolať obrovskú paniku.

### Čo by Ti mohlo pomôcť tesne pred stresujúcou situáciou?

Odpútaj svoju pozornosť a snaž sa myslieť na niečo príjemné.

Pridaj sa do iného kolektívu a rozprávaj sa na inú tému.

Predstav si situáciu, keď už máš po náročnej situácii a cítiš spokojnosť.

Pomaly a hlboko (vedome) dýchaj.

Pusti si do slúchadiel nejakú príjemnú hudbu.

Skús si navodiť krátku relaxáciu.

Chod' sa na chvíľu poprechádzať na čerstvý vzduch a zhlboka dýchaj.

## Čo by Ti mohlo pomôcť počas stresujúcej situácie?

Zameraj sa plne na prezentovaný materiál. Nie na seba.

Zober si so sebou niečo, čo Ti dodá istotu – privesok od kamaráta/kamarátky, pero do ruky, drž sa prednášacieho pultu a pod.

Maj pri sebe pohár, fľašu s vodou – pri prípadnom vyschnutí v ústach.

Neboj sa mať pomocný text v ruke alebo blízko seba – pomôže Ti zorientovať sa v obsahu, dodá Ti istotu.

Pomôž si prezentáciou – pre Teba bude predstavovať pomôcku, pre ostatných predmet ich záujmu, pozornosti.

Každý študent by mal v prvom rade poznať sám seba, pretože on sám najlepšie vie, čo mu v boji proti tréme pomáha a čo najlepšie účinkuje práve v jeho prípade. Preto je dôležité, aby svoje správanie a prejavy trémy odpozoroval a postupne si našiel vlastný postup a vlastné prostriedky na jej zvládnutie. Pri hľadaní vlastných prostriedkov na zvládanie trémy Ti môže byť nápomocné aj Poradenské centrum.

**Ústne skúšanie** predstavuje strašiaka pre väčšinu študentov. Predstava hovoriť s vyučujúcim zoči-voči môže zvýšiť adrenalin aj tomu najpocitvejšiemu študentovi. Nezabúdaj však, že ústne skúšanie má aj svoje výhody, napr. v podobe pomocných otázok a usmernení skúšajúceho. K zvládnutiu ústnej skúšky Ti môžu pomôcť tieto odporúčania z praxe:

Pri ústnom skúšaní si urob dobrú prípravu.

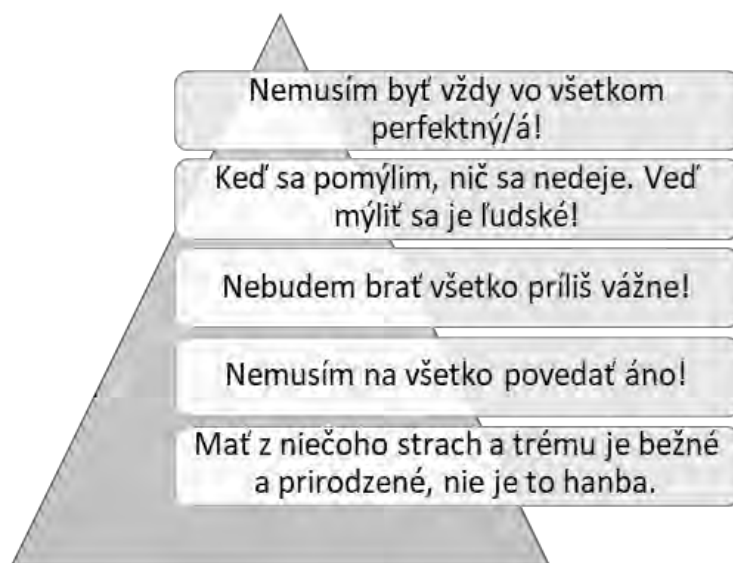
Pri odpovedi sa vyhýbaj faktom, pri ktorých si si nie istý.

Nepoužívaj cudzie slová, ktorým nerozumieš a ktoré nevieš vysvetliť.

Využívaj asociácie a prepájaj vedomosti aj z iných predmetov.

Buď zdravo sebavedomý/á a ver si.

## Pri boji s trémou si papamätaj a neustále opakuj:

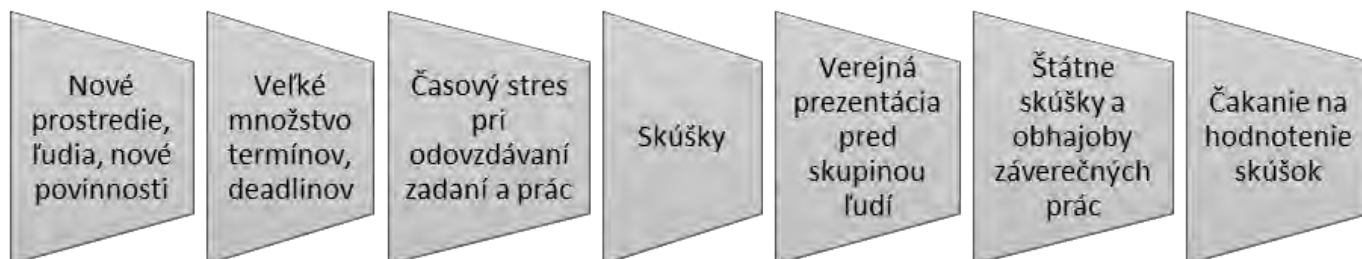


V prípade, že je Tvoja tréma priveľká a vymyká sa Ti spod kontroly, neváhaj navštíviť Poradenské centrum KU. Radi Ťa budeme sprevádzať pri zvládaní trémy.

## 10. AKO SA PRIPRAVIŤ NA STRES NA VYSOKEJ ŠKOLE

Každý jeden študijný i pracovný deň od nás vyžaduje plnú sústredenosť, vysokú výkonnosť, efektivitu a úspešnosť. Spoločnosť sa veľmi orientuje na výkon a neustále sa zvyšujúca rýchlosť zmien zaťažuje našu nervovú sústavu.

Aj obdobie vysokej školy je z hľadiska plnenia množstva úloh a termínov pre náš organizmus naozaj náročné. Z každej strany na nás padajú termíny skúšok a odovzdávania prác, stále nové zadania a povinnosti. A keď sa k tomu ešte pridajú vysoké očakávania rodičov a nebudaj nejaké konflikty, zasype nás to ako lavína.



Stres dôverne pozná každý študent vysokej školy. Je ale dôležité, aby poznal aj jeho príčiny, mechanizmus vzniku, možné dopady na vlastné zdravie a tiež, ako sa pred ním môže chrániť.

### RIEŠENIE JE V NÁS – LEBO STRES VZNIKÁ V NAŠEJ HLAVE

Okrem existenciálnych hrozieb sú príčinou stresu najmä naše vlastné strachy – predstavy, obavy a myšlienky. Poznáš ich aj Ty?



To, ako vnímaš svet a situácie v ňom, sa postupne premieta do Tvojich pocitov, postojov a správania. Prúd Tvojich myšlienok ovplyvňuje to, ako situáciu vyhodnotíš a čo s ňou v konečnom dôsledku urobíš. Je len na Tebe, ako sa stresu postavíš!

Niekedy nie je v Tvojich silách ovplyvniť vonkajšie zmeny alebo situácie, ale plne v Tvojich silách je to, ako sa ich naučíš vnímať a ako k nim budeš pristupovať! Ovládni stres, nech on neovládne Teba!

#### Vystav sa stresu:

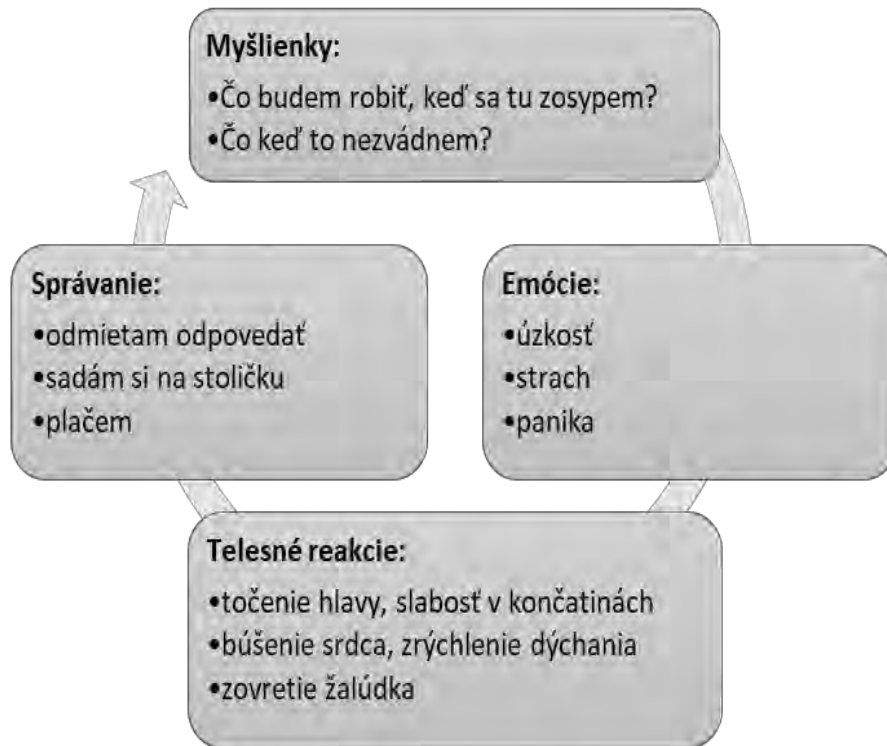
- Možno Ťa to prekvapilo, ale je to vlastne jediný spôsob, ako stresujúce situácie zvládnuť. Pokiaľ sa im budeš vyhýbať, utekať pred nimi, oni z Tvojho života nezmiznú. Možno sa Ti na chvíľu ulaví, ale keď sa tie situácie budú opakovať, stres a napätie budú stále rásť. Keď sa však jednotlivým situáciám vystaviš, zvládneš ich a zistíš, že nakoniec to nebolo také katastrofické, ako sa na prvý pohľad zdalo. Vtedy príde očakávané uvoľnenie a dobrý pocit.

#### Zmeň uhol pohľadu:

- To, či je situácia pre Teba potenciálne nebezpečná, sa rozhoduješ sám/sama. Rozhodneš to dopredu vo svojej hlave. Napadnú Ti katastrofické scenáre, čo všetko zlé sa môže stať. Vtedy ich musíš na chvíľu zastaviť, nadýchnuť sa a porozmýšľať, či je tá situácia naozaj taká nebezpečná a či by sa na nej predsa len nenašlo niečo dobré.

Stres nízkej intenzity nie je nebezpečný. Stres je v primeranej miere dôležitý a veľmi užitočný. Zmyslom stresovej reakcie je ochrániť nás. Vzniká v každom z nás a má svoj význam. Pripravuje nás na nebezpečie, aktivizuje náš organizmus, zvyšuje našu rýchlosť, výkonnosť a efektivitu – čiže v konečnom prípade nám môže zachrániť aj život. Udržiava našu pozornosť v pohotovosti. Ak je však trvanie stresu dlhé, časté a intenzívne, stáva sa nebezpečným.

## AKO SA SPRÁVAM, KEĎ SOM V STRESE



Obavy a myšlienky v Tebe vyvolajú pocity strachu a napätia. Vďaka nim cítiš chvenie žalúdka, tlčúce srdce a iné telesné prejavy. Situácia sa Ti zdá nezvládnuteľná, a preto radšej volíš útek.

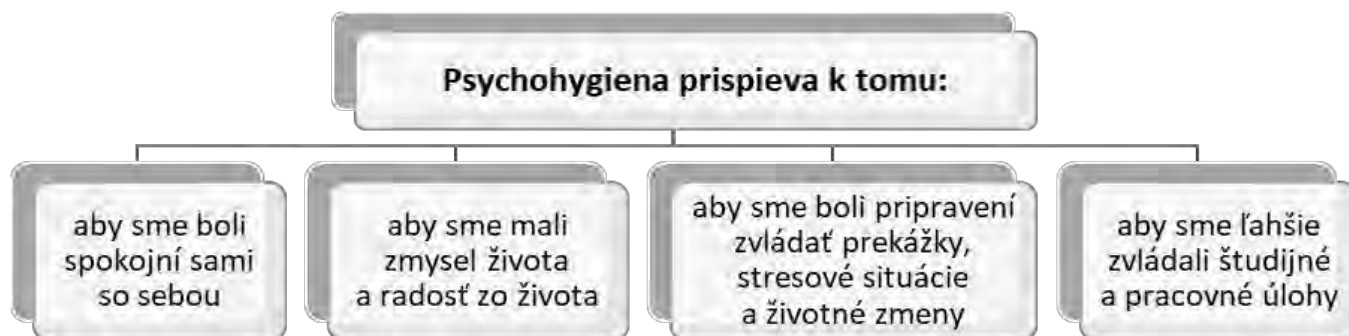
## PRÍKLAD MOŽNOSTÍ ZVLÁDANIA STRESU

Pri stresovej reakcii pre každého platí niečo iné, každému pomôže niečo iné. Nedá sa všeobecne povedať, čo na stres zaberá a čo nám s jeho zvládním pomôže. Ponúkame však niekoľko možností, ktoré si sám/sama na vlastnej koži môžeš vyskúšať a vybrať si vlastný spôsob zvládania stresových a záťažových situácií.

Osvoj si protistresové dýchanie, nauč sa autorelaxačné cvičenia a uvoľňovacie techniky	Nájdí si viac času na seba a rob, čo Ťa baví	Osvoj si zdravý životný štýl (zdravá a vyvážená strava, pohyb na čerstvom vzduchu, ...)	Dôsledne a efektívne plánuj svoj čas	Smej sa s chuťou a veľmi často – smiech je najlepší liek proti stresu
Vyčleň si čas na kvalitný spánok a odpočinok	Nauč sa povedať NIE – osvoj si prvky asertívnej komunikácie	Udržuj si pozitívny postoj: vymeň negatívne myšlienky za pozitívne	Dopraj si prestávku: prechádzka v prírode, dobrá kniha, film, stretnutie s priateľmi, šport, ...	Plň si svoje povinnosti a úlohy podľa ich dôležitosti – vyhýbaj sa prepracovaniu

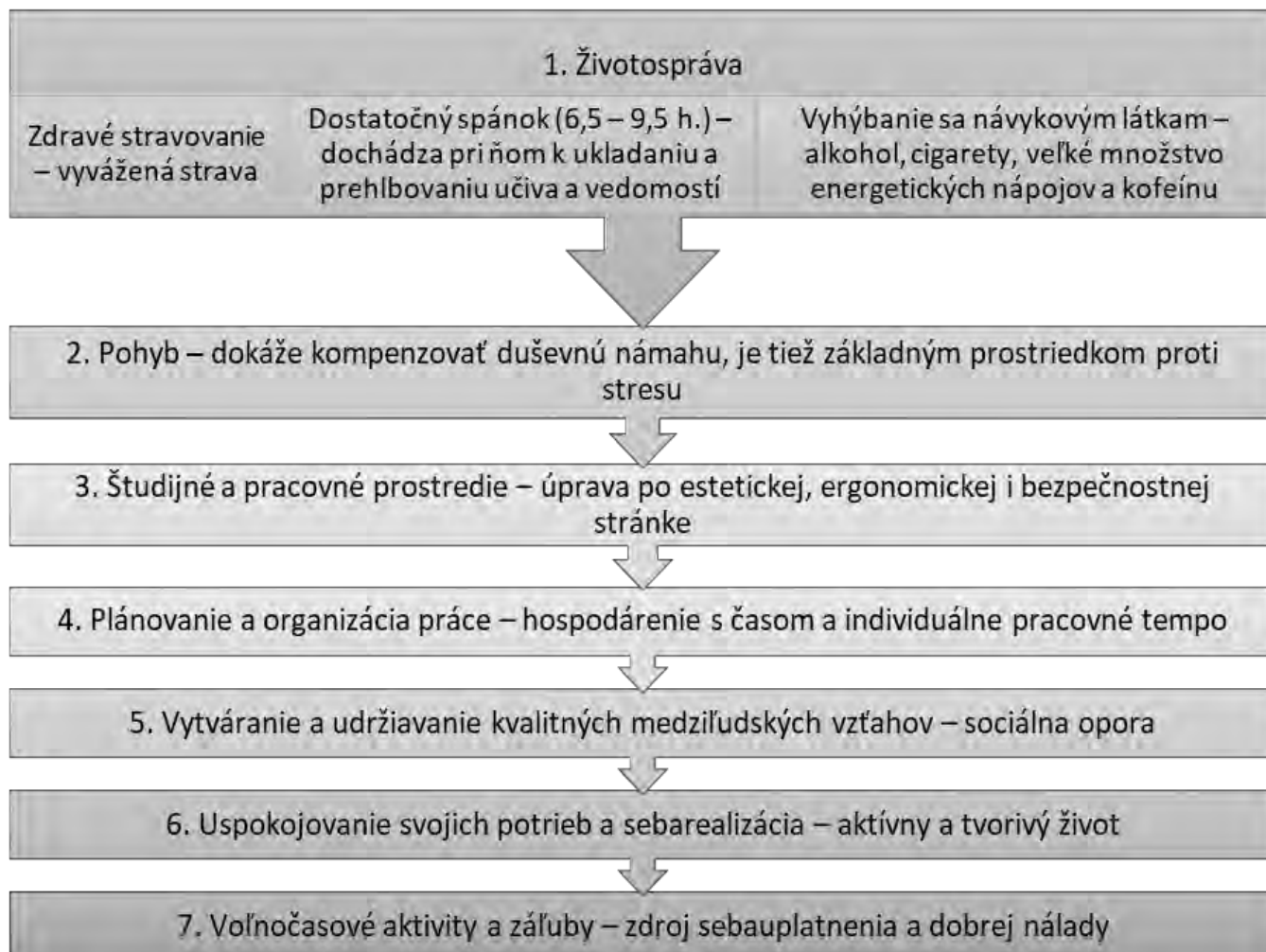
## 11. PSYCHOHYGIENA PRE VYSOKOŠKOLSKÉHO ŠTUDENTA

Ľudia sa často starajú o svoje telo (cvičia, zdravo sa stravujú), pritom ale zabúdajú na duševnú stránku osobnosti. Tieto dve dimenzie sú hlboko prepojené a strádanie v jednej má dopad na celý organizmus. Preto dbajme na obidve stránky, aby sme boli pripravení zvládnuť aj náročnejšie životné situácie a prekážky. Psychohygienu je prostriedkom starostlivosti o seba samého. Predstavuje kompletný zdravý spôsob života po fyzickej, ale aj psychickej stránke. Je to súbor zásad a pravidiel na ochranu a podporu duševného zdravia.



Význam psychohygieny spočíva v tom, že myslí na naše fyzické, ale aj psychické zdravie, ponúka nám návod na zdravší a lepší spôsob života, tiež uspokojenie našich potrieb. Vede nás k celkovej spokojnosti so svojím životom i sebou samým. Dodáva energiu, radosť zo života, motiváciu a sebanaplnenie.

### ZÁKLADNÉ ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

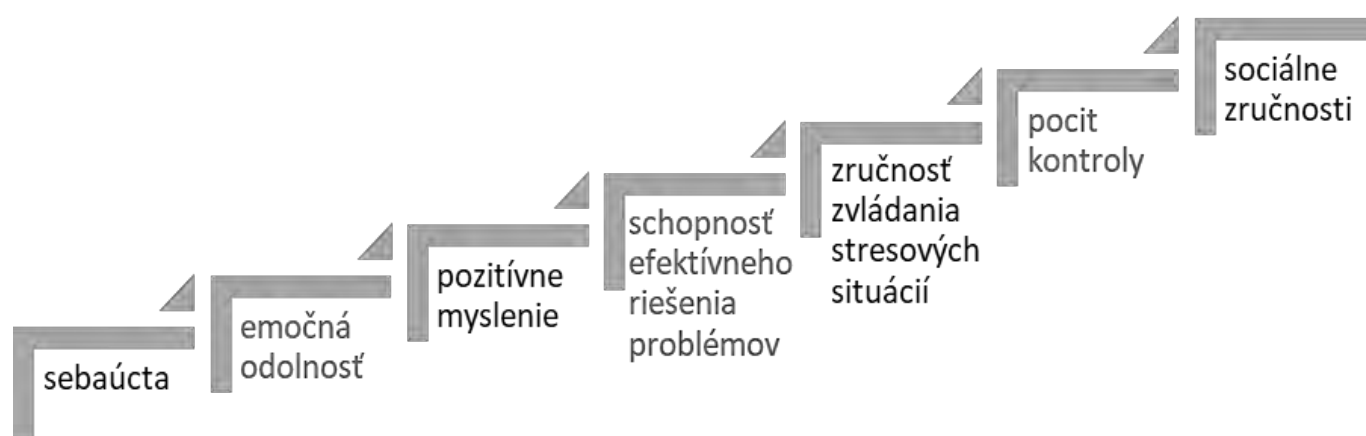




## PSYCHOHYGIENICKÉ TIPY PRE ŠTUDENTOV

Plánuj si efektívne čas.	Občas povedz „nie“.	Prijmi sám/sama seba, maj sa rád/rada.	Nezabúdaj na seba.	Urob si radosť.
Spoznávaj sa a pracuj na svojom rozvoji.	Buď aktívny/a, zapájaj sa do rozličných aktivít.	Uč sa nové veci.	Necúvni pred prekážkami.	Buď tvorivý/á, neupadaj do stereotypu.
Buď pozitívny/a, aj v ťažkostiach skús hľadať pozitíva.	Buď realistickým optimistom.	Neboj sa snívať.	Oddychuj, relaxuj.	Nezabúdaj na pohyb.
Počúvaj obľúbenú hudbu.	Zabávaj sa.	Neobávaj sa budúcnosti, ži v prítomnosti.	Hovor o svojich problémoch.	Podel' sa o svoje radosti a úspechy.
Neboj sa požiadať o pomoc.	Maj svoju sieť sociálnej pomoci (priatelia, rodina).	Tráv čas s inšpiratívnymi ľuďmi.	Konaj dobré skutky.	Odmeňuj sa.

Aj počas náročnejších období vysokoškolského štúdia myslí v prvom rade na svoje zdravie a snaž sa vždy vrátiť svojmu telu rovnováhu. Dopraj si pokoj, pohodu a čas na veci, ktoré máš rád/rada. Nezabúdaj na ochranné a podporné činitele, medzi ktoré patria:



Vysoká škola nie je len o učení a skúškach, ponúka Ti veľa mimoškolských aktivít a možností rozvíjať sa. Medzi študijnými povinnosťami a zábavou nemusí byť hrubá čiara. Poradenské centrum KU Ti pomôže nastaviť rovnováhu v oblasti štúdia, ale aj v oblasti osobného života.

**Nezabudni:** Nie je sebecké myslieť na seba, na svoje zdravie a na uspokojovanie svojich potrieb. Až vtedy, keď sa postaráš o seba, budeš schopný/á postarať sa aj o druhých. To dokáže len zdravý a duševne vyrovnaný človek.

## 12. VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM – NAJLEPŠÍ ČAS NA SEBAROZVOJ

Rozvíjanie vlastných kompetencií a schopností je celoživotný proces. A práve obdobie vysokoškolského štúdia predstavuje pre Teba čas, ktorý Ti priam ponúka možnosť pracovať na sebe. Môžeš sa venovať sebazdokonaľovaniu a sebarozvoju. Je to príprava na Tvoj pracovný, ale i osobný život – práve teraz je čas venovať sa samému sebe!



*Jediný človek, s ktorým prežiješ celý život, si Ty sám/sama.  
Je preto fajn venovať mu dostatok času.*

Sebarozvoj je cesta k porozumeniu sebe, k uvedomeniu si vlastného potenciálu, hľadanie a využívanie výziev a možností, ale tiež práca na vlastných nedostatkoch.

Najlepšia investícia je vždy čas, ktorý venujeme sebe. Vysoká škola Ti umožňuje rozvíjať Tvoje silné stránky, je to obdobie, v ktorom môžeš pracovať na rozvoji svojich kompetencií (zručností). Nezapúdaj na seba! Sebarealizácia predstavuje najvyššiu potrebu, obrovskú hnaciu silu a pohnútku urobiť v našom živote to, po čom túžime. Je to energia, ktorá nás ženie za našimi snami. Preto využij možnosti, ktoré sa Ti počas štúdia na vysokej škole núkajú.

### ČO MÔŽEM PRE SEBA UROBIŤ A AKÝM SPÔSOBOM?

Čítať aj nepovinnú literatúru	Byť v obraze – sledovať, čo sa okolo mňa deje	Stať sa dobrovoľníkom	Angažovať sa a zapájať sa aj do mimoškolských činností
Spoznávať nových ľudí a nadväzovať priateľstvá	Vzdelávať sa aj mimo študijného odboru	Urobiť si kurzy a výcviky	Zdokonaľovať svoje sociálne zručnosti
Zúčastniť sa rôznych workshopov a diskusií	Učiť sa pracovať v tíme	Brigádovať	Vycestovať do zahraničia

### PRÍKLAD TECHNIKY SEBAROZVOJA

**Všímavý stav mysle (Mindfulness):** Túto jednoduchú techniku môžeš do svojho každodenného života zaradiť aj Ty. V technike ide o stav mysle a aktívneho udržania nášho vedomia a pozornosti v danom prítomnom okamžiku. Je to krátka relaxácia, počas ktorej si človek prostredníctvom svojich zmyslov plne uvedomuje dianie okolo seba bez posudzovania a hodnotenia.

Ľudia, ktorí svoju všímavosť trénujú, sú oveľa sústredenejší, odolnejší voči stresu a každý deň prežívajú naplno. Tak sa len na chvíľu zastav, nadýchni a nalaď svoju myseľ na všetko krásne okolo Teba. Takto Ti môže každý Tvoj deň priniesť niekoľko zázračných momentov.



Môžeš napr. trénovať svoje komunikačné zručnosti (ako nadviazať kontakt, ako správne viesť rozhovor, ako sa zbaviť trémy z prezentovania na verejnosti, ako si osvojiť prvky asertívnej komunikácie) a množstvo ďalších mäkkých zručností. Štúdium na vysokej škole je obdobím bezodných možností.

Ak si sa rozhodol/rozhodla, že chceš na sebe pracovať, tak si už práve začal/a! Následne si stačí dohodnúť konzultáciu v Poradenskom centre, kde Ti pracovníci radi pomôžu prísť na to, čo a ako môžeš pre seba urobiť. Ak je Vás viac, pozvi pokojne spolužiakov, trénovať nové zručnosti môžete aj spoločne. Ak už máš jasnú predstavu, na čom chceš pracovať, neboj sa ju vysloviť. Sebaopoznanie, porozumenie druhým, efektívna komunikácia, asertivita či sebadôvera predstavujú úspešné výsledky správneho sebarozvoja.

Ukončením vysokoškolského vzdelávania sa práca na sebe nekončí. V súčasnosti sa dosiahnutie vysokoškolského vzdelania nepovažuje za vrchol. Ak človek nechce stagnovať, musí sa neustále učiť nové veci, prijímať a ukladať veľké množstvo informácií, aby dokázal udržať krok s konkurenciou.



## Poradenské centrum KU

Prostredníctvom Poradenského centra Katolícka univerzita v Ružomberku poskytuje svojim študentom a absolventom komplexné poradenstvo a podporu v rôznych životných situáciách.

Odborný tím v Poradenskom centre KU poskytuje kariérové poradenstvo, psychologické poradenstvo, zabezpečuje a sprostredkúva sociálne i právne poradenstvo a zároveň podporuje študentov so špecifickými potrebami a študentov – rodičov s deťmi.

Venuje sa tiež podporným, rozvojovým a preventívnym aktivitám vo forme seminárov, tréningov a rozvojových programov.