
Jak studovat a nevyhořet

Jak studovat a nevyhořet

Studium na vysoké škole vyžaduje především pevnou vůli a motivaci. Do vzdělávání vás tady nikdo nutit nebude, takže úspěch nebo neúspěch je jen ve vašich rukou. Společenský život studenta je bohatý a rozvrh ve škole plný. Jak najít rovnováhu mezi učením a zábavou a nepustit prokrastinaci přes práh?



1. Zjistěte si, co vás čeká

Na začátku semestru si ujasněte, co vás v každém předmětu čeká a co je nutné udělat pro jeho splnění. Pokud je předmět zakončen ústní zkouškou nebo kolokviem, budete se na jeho splnění připravovat jinak, než když budete muset na konci semestru odevzdat seminární práci. Zjistěte si, jestli se budete muset připravovat průběžně, nebo až na konci semestru. Přizpůsobte tomu svůj rozvrh a vše si dobře naplánujte.

2. Docházka

Na vysokou školu se údajně nemusí chodit. To každý někdy slyšel, ale všichni vysokoškoláci vědí, že to není tak úplně pravda. Semináře a cvičení mají obvykle povinnou docházku, kterou vyučující bedlivě hlídá. Účast může být povinná

také u některých přednášek, proto prezenci neberte na lehkou váhu. Není nic nepříjemnějšího než propadnout u zkoušky kvůli zameškaným hodinám.

3. Literatura

Zjistěte si, jakou literaturu musíte nastudovat. Hned na začátku semestru si vyberte, které knihy a materiály chcete pročíst. Není v silách žádného člověka přečíst všechnu doporučenou literaturu během dvou týdnů před zkouškou. Zvolte si proto jen několik titulů, o nichž víte, že je zvládnete, a čtěte je průběžně během celého semestru.

4. Učte se pravidelně

Stejně jako nenecháte na poslední chvíli prostudování šestisetstránkové učebnice, nenechávejte na poslední chvíli ani přípravy na zkoušku. Učte se průběžně a především – naučte se učit se. Najděte si vlastní rytmus a prostředí, které vám vyhovují. Někdo se rád učí v naprostém tichu v noci, jinému zase vyhovuje šelest ve studovně a další se rád učí ve dvojici. Na učení si udělejte čas, ztlumte telefon a sociální sítě si dejte až za odměnu.

5. Koničky

Myslete na své zdraví a pohodu. Během studia na vysoké škole pěstujte jeden nebo dva koníčky (Facebook ani Instagram nejsou koníček) a věnujte se jim v každé volné chvíli. Zkuste si jít alespoň dvakrát týdně zasportovat, sledujte filmy, scházejte se s přáteli. Určete si pevný harmonogram, ve kterém bude místo na učení i zábavu. Hlavně ale nepodceňujte důležitost odpočinku a spánku. Nikdo se nemůže učit pořád.

Největší strašák úspěšného studia: prokrastinace

Prokrastinace je odkládání úkolů na později. „Studenti nejčastěji odsunují úkoly, jež vnímají jako složité, nějak nepříjemné, úkoly s nejasným zadáním nebo úkoly, které jim přijdou moc velké. Obecně více prokrastinují svědomití, pečliví a úzkostnější lidé,“ uvádí Silvie Nedvědová, koučka Informačního a poradenského centra UK.

„Studium na VŠ je přitom už ze své podstaty naplněno mnoha nesnadnými úkoly. S blížícím se termínem zkoušky nebo odevzdání práce studenty začne tlačit představa nepříjemných důsledků toho, že by neobstáli. Toto vědomí jim pomůže mobilizovat zdroje a energii. Překonají tak některé důvody, kvůli kterým původně nebyli schopni přimět se k práci. Prokrastinátoři se do práce nakonec pustí, soustředí se na základní a nezbytné prvky úkolu a v poměrně krátkém čase dokončí to, co jim dříve přišlo jako nepřekonatelný problém,“ popisuje Nedvědová.

Na stres nespolehejte

Takový přístup je ovšem dlouhodobě neudržitelný. „Tento systém vypadá efektivně, ale velmi snadno se může otočit proti studentovi. Pokud totiž čeká až na ten správný zkouškový stres, který ho nakopne k aktivitě, může být na zvládnutí všech zkoušek už pozdě. Ten, kdo vše nechal na poslední chvíli, nemá časové rezervy a pracuje pod velkým tlakem. Pak stačí jedna mimořádná situace a student zkoušky nestihne. Další nevýhodou je přetížení, které může skončit zdravotními problémy,“ varuje koučka.

„Další důvod, proč nespolehat na motivační sílu časového stresu, je, že učení na poslední chvíli je nutně povrchní. Student se na zkoušku naučí rychle, zkoušku zvládne, ale vědomosti se mu neuloží do dlouhodobé paměti. Paradoxně se tak připravuje o zdroje a zásoby, ze kterých by mohl čerpat v dalších fázích studia,“ uzavírá Nedvědová.

Nezvládáte to?

Studenti Univerzity Karlovy mohou využívat bezplatných služeb Informačního a poradenského centra UK. Seznam poraden je [zde](#).

Jak jste na tom se závislostmi, snadno zjistíte na webu [adiktologie 1.LF UK](#).