

JAKÉ JE TO BÝT PRVÁKEM?

Ahoj! Vítám Tě v nové životní etapě!

Jak už možná tušíš, vysoká škola není jen "vyšší level" střední; samostatnost, žádný fixní rozvrh, nové metody učení, přechod do dospělosti,... to všechno a mnohem víc vymezuje úplně nové prostředí, které sice sdílí název "škola", ale na rozdíl od střední zahrnuje mnohem víc - včetně spousty novot. Před nástupem na vysokou si možná od okolí slyšel/a: "Na jednu zkoušku se musíš naučit tolik, co na maturitu.", "Jooo, na vejšce už si všechny termíny musíš hlídat sám/sama.", "Rozvrh si sestavuješ sám/sama a někdy se může stát, že už jsou předměty plně obsazený, když se nezapíšeš včas.",...

Bud'me ale upřímní, kolik Ti takovéhle informace **skutečně** řekly? Bez kontextu a zkušenosti mohu říci, že mně, když jsem byla na Tvém místě, řekly spíše méně nežli více a zněly trochu znepokojivě a děsivě.

Tuhle průvodní brožurku jsem vytvořila proto, abych zvědomila, že přechod na vysokou není něco, nad čím by se mělo mávnout rukou a abych Tě ujistila, že spousta věcí je přesně tak, jak má být, jen je třeba se na ně podívat z jiných úhlů, ze kterých ses na ně ještě nedíval/a. **V brožurce tak zmiňuju, z mé zkušenosti, 4 klíčové body, kterým je podle mě fajn v prvních letech na VŠ věnovat více pozornosti.** Tahle brožurka si taky klade za cíl Ti ukázat **směr** průchodu vysokoškolským studiem (potažmo životem :Dd) s důrazem na poznání sebe sama.

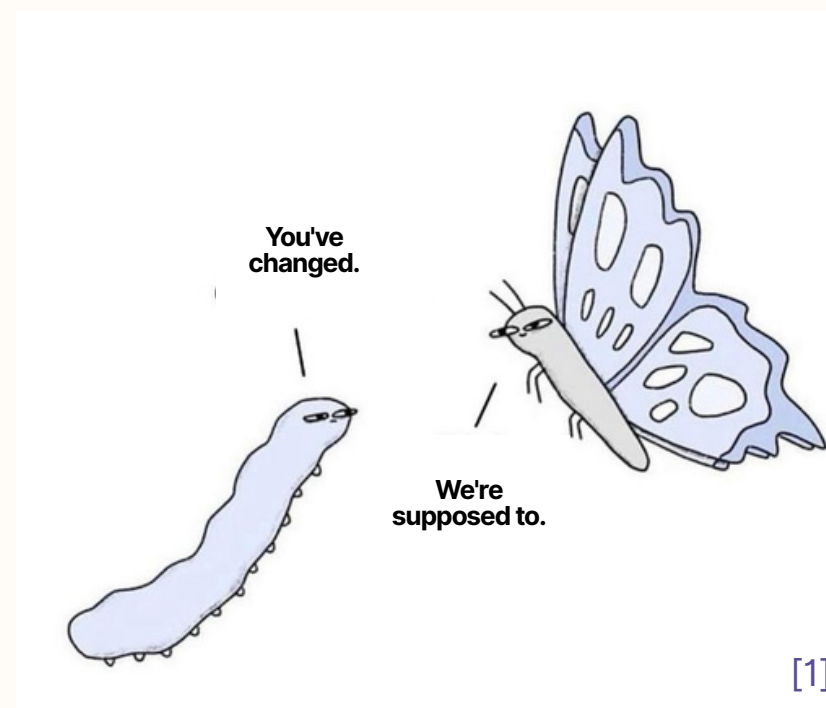
Tak pojď, jdem se na všechno mrknout trochu víc zblízka! --->



1. ZMĚNA; ZE STŘEDNÍ NA VEJŠKU TAK, JAK SE O TOM NEMLUVÍ

Návyky ze středoškolského života mají **setrvačnost**, zůstávají s Tebou nějakou dobu i po změně prostředí. Třeba to, jakým stylem jsi byl/a zvyklý/á se učit, jaké strategie Tě vedly ke studijnímu úspěchu, jak jsi promlouval/a k ostatním a sám/sama k sobě... Vše možná fungovalo, ale v **jiném prostředí** a v **jiné životní fázi**.

Po nástupu do prváku jsem se děsila, že mi "nejdou věci, co mi vždycky šly". Nedávalo mi to smysl... Časem jsem ale došla k tomu, že je v novém kontextu třeba návyky trochu pozměnit, aby byly zase **nově funkční**. Z mého pohledu a mé zkušenosti se děly (a dělala jsem) největší změny v:



[1]



1. ZMĚNA; ZE STŘEDNÍ NA VEJŠKU TAK, JAK SE O TOM NEMLUVÍ

• METODÁCH UČENÍ a ÚHLU POHLEDU

Učení přechází od detailů k obecným principům. Sám se učíš dávat si informace do kontextu, do spojitostí a hlavně rozpoznávat jejich relevanci. Řekla bych, že to je jako postoupit pohledově o stupeň výš, vidět takový "větší informační obrázek". A to si vyžaduje naprosto jiné metody uchopování (a chápání) informací. Prostě se neučíš stejně, takže věta "Na zkoušku se učíš stejně jako na maturitu" má úplně jiný rozměr a ne stejně tak děsivý ;).

• KOMUNIKACI s OSTATNÍMI

Najednou Tě obklopují nové pojmy (zápočet, kredity, STAG...) a nepsaná očekávání, že už přece přesně víš, co a jak. Pro Tebe smršť informací, pro učitele jen další semestr; stejnou změnou zrovna neprocházejí, nemají ji v živé paměti. Mně tak ale v prváku přišlo, jako by mě nebrali jako člověka, jako by byli necitliví vůči tomu, kolik toho na mě bylo. Když se teď ovšem znovu ohlédnu, nebyla to nutně lhostejnost, spíš z vlastní pozice vnímali situaci úplně jinak - ne tak "horce" jako tehdy já a moji spolužáci. Dotazy nebo upřesnění, jak věci máš, nejsou nevhodné, ale víc než na místě; nenech se vystrašit očekáváním, že "máš už vše vědět". Ano, udělej si malý research a až pak se ptej, ale nevědět úplně všechno je ve Tvé nové roli normální, ptej se, doplňuj, odpovídej!

• POHLED SÁM NA SEBE

Na SŠ jsi třeba měl/a pocit, že už "víš, kdo jsi". Svoji identitu sis možná spojoval/a právě se zmiňovanými návyky, které jsi na SŠ měl/a. Ted' ale návykům dáváš nový tvar a s tím tvaruješ i **nové**, rozměrnější **já**. Neztrácíš se, rozpínáš se do nového tvaru, učíš se.

--->

TEĎ TO CHVÍLI BUDE NÁROČNÝ... 2. VYDRŽ!

Důležitá zpráva, kterou chci, abys si v prváku
dobře zapamatoval/a je:
VYDRŽ!

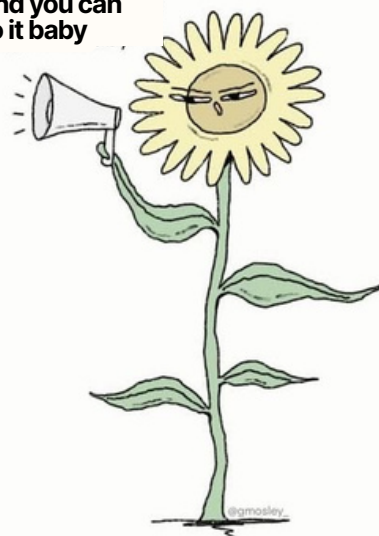
Na začátku studia mi nikdo doopravdy neřekl:

"Jo, je to těžký, ale to k tomu patří." Tohle prvotní
nepříjemno určitě znáš: když ses poprvé učil/a, jak
jezdit na kole, ze začátku to nešlo - nevěděl/a jsi,
jak správně držet řídítka, jak správně šlápnout na
šlapky,... každý hrbolek Tě rozhodil a chtěl/a jsi to
nechat být. Ale vydržel/a jsi a zkoušel/a jsi dál. A
šlo to líp a líp... A právě i díky tomu nepříjemnu to
stálo tolik za to.

Myslím si, že v prváku jsou myšlenky "to není pro
mě" přirozenou reakcí - snahou organismu Tě
dostat z nepříjemné situace - nicméně nejdřív se
zkus v nepříjemnu chvílku **zastavit**. Co když sis
ještě zkrátka nenašel/a ty pravé nové návyky a se
všemi změnami ses ještě skutečně nesrovnal/a?
Dej si trochu víc času.

Co je ještě třeba
dodat, je, že tohle
nepříjemno má svou
hranici. Hranici, kdy
je lepší dát se jinudy,
kdy to ani po
opětovném zkoušení
prostě nejde. Jestli
se do takové situace
dostaneš, dej mi
vědět (kontakt viz
poslední strana) a
vymyslíme, co dál
(není konec světa,
vždyť teprve
všechno poznáváš!).

don't f*cking give up
you radiant little legend,
you're strong and
resilient and you can
f*cking do it baby



[2]

3. CHYBA NENÍ SELHÁNÍ, ALE INFORMACE



Zeptám se Tě na důležitou otázku: **Jak nahlížíš
na chybu?** Během začátku vysokoškolského
studia byl můj náhled na ni převážně negativní, a
to i když jsem si racionálně opakovala mantru
"Chybami se člověk učí". Chyba pro mě často
znamenal selhání; "Nevím dost, měla jsem se
lépe připravit...".

Přišla jsem ale na to, že skutečné pochopení
tvrzení přichází, když si chybu skutečně dovolím
udělat a uvědomím si, že bez ní budu jenom stát
na místě a nedosáhnu skutečného porozumění,
kvůli kterému na vysoké škole vůbec jsem.

Proto Tě tímto vyzývám si chybu vnitřně dovolit
a udělat; je nevyhnutelnou součástí Tvého
posunu a učení se o sobě sama v novém
prostředí. Chybování vede k výhře, není to
selhání.

4. EMBRACE YOURSELF; YOUR UNIQUENESS



Nový lidi, nový světy. Na VŠ zjistíš, že spousta lidí je
opravdu hodně jiná; v denních, studijních návycích, v
pohledech na věci a jejich chápání. Mnohokrát jsem k těm
nejzajímavějším vhledům došla až při **vzájemném sdílení**
svých **rozdílností**. Když jsem se nebála říct, jak to mám já,
druhá strana často udělala to samé a najednou se oběma
ulevilo, měli jsme k sobě blíž a byli moudřejší a motivovaní
zkusit něco nového.

Neber rozdílnosti jako "tak teď si nebudu s nikým rozumět",
ale jako "ty jo, cool, vlastně tenhle způsob (návyk, pohled
na věc,...) je taky zajímavý, zkusím, jak funguje!".

Sama jsem na sebe v prváku nahlížela, jako bych byla "příliš
pomalá", "neptala se dost", a podobně. Až když jsem si
uvědomila, že je to prostě jen moje specifické tempo, jsem
se víc uvolnila a mnohem snáz teď na VŠ nacházím svoji
cestu a otevřeněji ji sdílím s ostatními.

5. ZÁVĚREM

Brožura není receptem. Pramení z mé subjektivní
zkušenosti a nic tak nevykládám jako obecnou pravdu.
Věřím ale, že je plná slov, která Ti pomohou být na začátku
VŠ víc v klidu a s novým prostředím se lépe sžít.

Obrázky jsou převzaty z aplikace Pinterest a upraveny.

[1] James McCrae (@wordsarevibrations),

[2] G Mosley (@gmosley_).

KONTAKTY



<--- Tutoři KCH jsou lidé, se kterými
se svoje strasti nemusíš bát sdílet. Dej
vědět buď mně, nebo dalším tutorům!

Autorka, studentská tutorka KCH:
Karolína Vykypělová (773080516,
karolina.vykypelova@tul.cz)