

KAKO SE UKLOPITI U NOVU SREDINU?

Prilagodba na studij jedan je od najzahtjevnijih izazova u životu mlade osobe. Uključuje nove obaveze, balansiranje između starih i novih uloga, odnosa koje već imamo i koje tek stvaramo.

Možda ste upisali studij i očekivali da će ovo biti najbolje i najuzbudljivije razdoblje vašega života. Ako se umjesto toga osjećate uznemireno i potišteno, to vas vjerojatno zbunjuje i plaši...



...zašto se sad tako osjećam?

Nalazite se u novom okruženju gdje je puno toga drugačije. Možda vam se ponekad čini da ne pripadate tu gdje ste se našli, da je to za vas previše ili da se nećete snaći bez podrške ljudi koji vas vole i podupiru, a sada nisu u vašoj blizini. Nije neobično da početak studiranja obilježi osjećaj usamljenosti, briga radi uspostavljanja novih odnosa, prijateljstava... Može vam se činiti kako su svi oko vas samouvjereni i uspješni u tome, no velika je vjerojatnost



kako svi oni imaju slične brige kao i vi, samo to ne primjećujete zbog vlastite uznemirenosti.

Da biste se dobro uklopili u novu sredinu, potrebna je otvorenost za neke nove perspektive, stavove i vrijednosti, suočavanje s različitostima, prihvaćanje kulture i normi novog okruženja, kao i prilagodba na

novu slobodu i mogućnosti. Zasigurno nije jednostavan zadatak uspijevati sve to dok ste na još nepoznatom terenu. Sve te nove okolnosti često su izvor uzbuđenja i osjećaja veće osobne slobode, no važno je znati da i najpozitivnije životne promjene uzrokuju stres i traže prilagodbu. Stoga je i osjećaj nesnalaženja, usamljenosti ili zabrinutosti normalna reakcija na zahtjeve koji su pred vama.

Kako se lakše nositi s novim okruženjem i u novim odnosima?

- **Razvijajte svoje komunikacijske vještine!**
One mogu biti od velike pomoći u prevenciji i prevladavanju stresa i nezadovoljstva. Sposobnost dobre komunikacije uči se i unaprjeđuje. Ako vas zanima kako se uspješno zalagati za sebe, pročitajte tekst o asertivnosti (<http://www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste/savjeti/asertivnost>). Psihološko savjetovalište organizira tribine i radionice na tu temu, pratite obavijesti o najnovijim događanjima i uključite se, koristite svaku priliku za vježbu.
- **Koristite sve raspoložive izvore za bolje snalaženje!**

Razgovor o izazovima prilagodbe s nekim tko je već prošao sličnu situaciju ili je upravo prolazi, poput vas, može biti izvor novih ideja i rješenja, a može biti i prilika za uspostavljanje novih prijateljstava. Razgovarajući s kolegama vjerojatno ćete otkriti da vas brinu slične stvari. Također, konzultirajte profesore, tiskane brošure, *web*-stranice, dođite na razgovor u Sveučilišni savjetovanišni centar...

- **Uključite se u različite aktivnosti i organizacije!**



Studentske udruge mogu biti zabavan i koristan način za stvaranje veza s drugim studentima i profesorima. Upoznavanje ljudi sa sličnim interesima i ciljevima uzbudljiv je način pronalaska novih prijatelja i sudjelovanja u društvenim aktivnostima.

- **Budite strpljivi!**

Na početku studiranja sve se čini novo, nepoznato, možda i prezahtjevno. S vremenom stvari se mijenjaju i postaju nam poznatije. Uvažite spoznaju da i odnosima treba vrijeme za kvalitetan razvoj. Prijateljstva koja razvijate u novoj okolini mogu postati važan izvor podrške i zadovoljstva.

- **Budite znatiželjni!**

Studiranje može biti odlična prilika za upoznavanje i druženje s različitim ljudima. Jedno od važnijih iskustava koje ovo životno razdoblje pruža upravo je širenje svoga pogleda na svijet dok spoznajemo razlike i sličnosti u usporedbi s drugima.

- **Brinite za sebe!**

Temelj uspješnog studiranja zdravi je životni stil. Poduzmite sve što možete kako biste se zdravo i redovito hranili, odmarali, družili i bili fizički aktivni. Izbjegavajte alkohol i ostale droge. Kreirajte svoj osobni raspored obaveza i aktivnosti i pronađite optimalno mjesto za učenje.

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.



"Europska unija
Ulaganje u budućnost
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"