

## Za one koje su odselili od kuće radi studiranja

Živjeti izvan roditeljskog doma mnogima predstavlja prvo iskustvo velike neovisnosti i preuzimanja odgovornosti za vlastite izbore i odluke. S jedne strane ovaj osjećaj slobode može biti uzbudljiv, dok s druge strane nosi osjećaj nepredvidljivosti i odgovornosti. Student mora naći uspješnu ravnotežu u obavljanju različitih aktivnosti – pohađanju predavanja, učenju, sudjelovanju u aktivnostima, druženjima, sportu, hranjenju i spavanju...



Nove okolnosti, obaveze i ljudi mogu stvoriti osjećaj emocionalnog vrtuljka. Taj je osjećaj normalan i očekivan. Uspješno organiziranje svakodnevnog života vještina je koja se uči, ne uvijek na najlakši način, ali kasnije može donijeti veliko olakšanje i svakako će nam biti korisna tijekom cijeloga života. Postoje različiti savjeti koje možemo primijeniti kako bismo bolje upravljali svojim vremenom, a na stranicama Psihološkog savjetovaništa Sveučilišnog savjetovanišnog centra možete naći neke od njih – [www.ssc.uniri.hr](http://www.ssc.uniri.hr).

Kada se dosele u novi grad neki studenti imaju veću potrebu za komunikacijom s obitelji i prijateljima pa češće telefoniraju ili odlaze kući, dok neki to čine rjeđe i brže se usmjeravaju na nove kontakte i odnose. Svaki je način dobar način ako osjećate da vam olakšava prijelaz u novu životnu fazu.

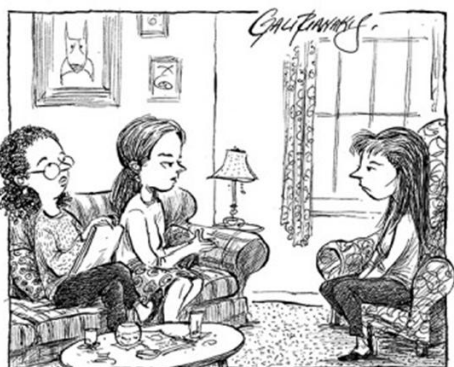


Imajte na umu da i roditelji prolaze fazu prilagodbe u ovom periodu i imaju različite osjećaje vezane za nove životne okolnosti. Oni moraju dozvoliti razvoj vaše neovisnosti, ali i drugačijeg načina povezanosti s vama, proživljavaju ponos, strah, zabrinutost, uzbuđenje, zbunjenost... Dopustite i njima vrijeme za prilagodbu.

### ...život s cimerom

Naučiti se skladnom suživotu s novom osobom može biti jedno od najvećih izazova s kojima se studenti suočavaju - cimeri mogu imati vrlo različit sustav vrijednosti, potreba, osobnih sloboda i granica od onih na koje smo navikli u obitelji ili s prijateljima. Stoga ne iznenađuju sukobi između urednog i neurednog, onog koji liježe rano s onim koji je do kasno budan i sl. Nemogućnost uspješnog pomirivanja svojih potreba i očekivanja od zajedničkog života može dovesti do povećanih tenzija i sukoba. Da biste izbjegli međusoban konflikt, trudite se razgovarati o svojim potrebama i očekivanjima uz poštovanje i uvažavanje potreba i očekivanja vašeg cimera, prepoznajući vlastite navike i specifičnosti koje bi mogle utjecati na vaš odnos. Asertivna komunikacija, koja uključuje uvažavanje potreba vašeg cimera, uz aktivno zauzimanje za vlastite potrebe, spremnost na kompromis te smiren razgovor uz međusobno poštovanje mogu biti ključ za uspješno rješavanje mogućih nesuglasica.





WE'RE LOOKING FOR SOMEONE WHO'S BROKE, LEAVES HER DISHES IN THE SINK AND BORROWS STUFF WITHOUT ASKING. IF YOU HAVE A BOYFRIEND WHO STAYS OVER ALL THE TIME, THAT WOULD BE IDEAL.

Cimeri mogu i ne moraju razviti odnos prijateljstva, ali dobra komunikacija i kompromis mogu pomoći lakšoj prilagodbi i zajedničkom životu. Cilj ne mora biti izbjegavanje sukoba, već njihovo uspješno rješavanje (<http://www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste/savjeti/sukobi-s-drugima>) koje može biti put u kvalitetniji odnos!

### ...veza na daljinu

Situacija u kojoj student odlazi u novi grad na studij i razdvaja se od svog partnera ili partnerice vrlo je uobičajena. Veza koja je pružala olakšanje i oslonac u svakodnevnim stresovima, sada može postati sam izvor stresa. Kod studenata koji su u takvom odnosu, nesigurnost koju nosi budućnost veze na daljinu jedna je od najučestalijih stresora. Ponekad se jedan od partnera osjeća usamljenije, postaje ljubomoran radi odnosa koje njegov partner stvara u novoj okolini, postaje jako zahtjevan ili se povlači u sebe...



Postoje neke ključne stvari koje svaki partner može učiniti ne bi li umanjio teškoće odvojenog života. Redovita komunikacija, otvorenost, povjerenje jedno u drugo može umanjiti stres od razdvojenosti. Ponekad upravo ta razdvojenost može biti začim vezi, a susreti nakon perioda odvojenog života razlog za uzbuđenje i veselje. Danas su nam na raspolaganju najrazličitiji oblici komunikacije, koristite se njima! Možda je ovo trenutak da napišete i svoje prvo ljubavno pismo. (O. K., ili *mail*. 😊)

Osim usmjerenosti na ljubavni odnos važno je za svakog od partnera da za vrijeme razdvojenosti potraži podršku od drugih ljudi i ostane aktivan u svom društvenom životu.

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.



Sveučilište u Zagrebu

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