



УНИВЕРЗИТЕТ
БЕОГРАДУ

ВОДИЧ ЗА БРУЦОШЕ

СТАРТУЈТЕ ПАМЕТНО -
ИЗАЗОВИ НА ПОЧЕТКУ
СТУДИРАЊА



ISBN 978-86-7522-058-9

Београд, 2018.

Из рецензије...

„Овај Водич представља драгоцен извор информација за аспекте транзиције младих која је, можда, након поласка у школу, најдрастичнија и најзахтевнија у односу на адаптивне капацитете. Али Водич је и више: уз систематичан обухват прагматичних аспеката, он подржава бруцоше и психолошки својим проактивним и мотивишућим тоном, на једноставан и разумљив начин их едукује о важним аспектима успеха на студијама, користећи научна сазнања о учењу и факторима успеха у њему.“

Проф. др Вера Рајовић
Филозофски факултет
Универзитета у Београду

„Текст је написан веома вешто, тако да се суштински ослања на научна психолошка и педагошка сазнања, а стилски и језички је веома једноставан и јасан - "питак" за читање. Садржајима и приступом, иако је намењен бруцошима, може бити од користи и студентима виших година студија.“

Проф. др Лидија Радуловић,
Филозофски факултет
Универзитета у Београду

Уводна реч

Универзитет у Београду улаже сталне напоре да својим студентима пружи квалитетно образовање, припреми их за самосталан професионални и/или научноистраживачки рад, формира оспособљене и одговорне појединце који ће доприносити развоју и напретку друштва у целини.

Кроз низ мера које је наш Универзитет спровео током претходних година, покушавајући да пружи подршку и олакша студирање онима којима је то најпотребније, постигнуто је боље разумевање проблема са којима се бруцоши суочавају, а самим тим и започето њихово решавање. Надамо се да ћемо у наредном периоду добијати повратне информације од самих студената, како бисмо још више напредовали у пружању ових услуга.

С обзиром да сам почетак студирања и прилагођавање новој средини у којој студенти живе и раде представља значајан тренутак за успех читавог процеса, потрудили смо се да студентима који су уписани на прву годину студијских програма овим *Водичем за бруцоше* упутимо опште савете који ће им помоћи у почетној оријентацији на факултету.

Циљ нам је да они сами препознају ситуације и дилеме у којима се налазе, које су описане у овом тексту и да увиде да нису сами, да већина вршњака проживљава исте ствари и сличне проблеме, иако се можда о томе недовољно говори, те да буду слободнији да потраже и прихвате подршку.

Један од најважнијих савета које можемо дати бруцошима је да редовно испуњавају своје студентске обавезе и да буду проактивни током студирања, да се унапред информишу о наставним јединицама које ће слушати, активно учествују у свим видовима наставе, да промишљају и износе своје мишљење, дискутују и формирају своје ставове, комбинују и користе раније усвојена знања, исказују иницијативу и труде се да употпуне своје студирање квалитетним и богатим ваннаставним активностима.

Универзитетски Центар за развој каријере и саветовање студената, Универзитетски Центар за студенте са хендикепом, као и сектори који се баве наставом и међународном сарадњом помажу студентима на самом почетку да се снађу, током целог периода студирања да лакше уче, да заврше предмете који их интересују на другом факултету, да студирају у иностранству, да остваре стручну праксу или стаж, али и на крају када су у потрази за радним искуством и првим послом.

Истина је да је наш Универзитет посвећен студентима и циљ нам је да сви студенти користе могућности које им он пружа, али и да учествују у откривању и успостављању нових.

Овај Водич представља део активности предвиђених Краткорочном стратегијом унапређења подршке и помоћи студентима Универзитета у Београду. Припремили су га сарадници *Универзитетског Центра за развој каријере и саветовање студената*.

Проф. др Нада Ковачевић, проректор за студије и управљање квалитетом

Садржај

I	Зашто је сваки почетак тежак?.....	4
II	Који проблеми муче бруцоше?.....	5
	1. Учење!	5
	2. Ново друштво и окружење.....	15
	3. Управљање временом.....	19
	4. Трема.....	21
	5. Самопоуздање.....	23
III	Кад се све сабере и одузме... Шта би био кључ успешног студирања?.....	25

I Зашто је сваки почетак тежак?

„Chaos isn't a pit. Chaos is a ladder.“ – Petyr „Littlefinger“ Baelish, Game of Thrones

Присетите се неких својих почетака. Како је изгледао први одлазак у вртић и раздвајање од родитеља? Сећате ли се првог дана у школи, смештања у клупу и распореда часова; махања кроз прозор аутобуса родитељима при одласку на прву екскурзију; првог дана у петом разреду када више није постојала једна учитељица већ гомила различитих наставника...? Памтите ли полагање пријемног испита за средњу школу, нестрпљиво ишчекивање резултата и тражење свог имена на листи примљених ученика? Да ли вас је разлика између средње и основне школе изненадила? На који начин? Иза вас је и велика матура, одлучивање о избору факултета и пријемни испит за факултет... Колико је проживљеног стреса у ових неколико редака, неколико слика и сећања из ваше прошлости? Неки ће рећи веома много, неки нешто мање, неки ће се свега сетити са радошћу... али једно је сигурно: сваки почетак носи са собом изазове. За сваки почетак сте се борили и из њега учили, расли... Сваки је доносио промене на које је било потребно адаптирати се. Ове промене могу изгледати као један велики хаос, али након мало стрпљења и труда, почињете да се оријентишете у том хаосу и, делић по делић, склапате га у смислену целину, овладавајући њиме.

Ако вас овај хаос на неки начин „пољуља“, може се рећи да сте у кризи. Ово вам може звучати негативно или чак застрашујуће. Међутим, кризу треба схватити као шансу, као прилику за развој. Она је напорна, али стимулише потенцијале ваше личности.

Развојне кризе су прекретнице на животном путу и неизбежне су. Неки људи их пролазе тако што ни не примете да су наишли на кризу, уз осмех, позитивно размишљање, мало појачаних напора и подршке. Други пак доживљавају различите емоције попут страха, туге, беса, беспомоћности, пада самопоуздања, окупира их негативно размишљање, а могу се јавити и симптоми попут главобоље, несанице, сметњи дисајних путева, чира на желудцу и многи други. Уколико спадате у другу групу, тим пре је потребно да потражите помоћ и подршку. Не чекајте да се осећате лоше! Као бруцоши/киње, имате право на збуњеност, грешке и много питања. Ниједно питање није глупо и немојте оклевати да потражите одговоре.

Ова развојна криза, или боље рећи, прекретница – полазак на факултет, дошла је за вас у право време. Потребно је да верујете да сте за њу зрели, да ћете се успешно носити са изазовима које доноси и да ћете уз помоћ ње постати сналажљивији, искуснији, паметнији, и на крају крајева, срећнији.

Проблеми детета које полази у школу сада делују банално, чак симпатично, али у његовим годинама доносе озбиљне изазове: ново окружење, нове улоге, познанства и задатке... Тек након неког времена, стварања нових навика, упознавања новог окружења, труда, адаптације и учења, стрес се смањује и живот почиње мирније да тече. И проблеми које сада имате једнога дана ће измамити осмех на лице. Ипак, то не значи да их сада не треба озбиљно схватати. Пре свега, потребно је информисање, рад на себи и снабдевање ресурсима за подршку. Због тога, Универзитетски Центар за развој каријере и саветовање студената је ту за вас. Саветници Центра помоћи ће вам да прибавите потребне информације, добијете корисне савете, усавршавате се кроз различите едукативне програме и превазиђете проблеме током студирања, а и касније, приликом потраге за првим радним искуством.

Обратите се Центру у чијем је центру студент! Закажите састанак са саветником путем телефона 011/ 32 07 415 радним даном у периоду од 10 до 16 часова или путем формулара на сајту <http://www.razvojkarijere.bg.ac.rs/zakazite-savetovanje>.

А у даљем тексту прочитајте са којим проблемима се најчешће сусрећу ваши вршњаци, као и неке од савета за решавање тих проблема.

II Који проблеми муче бруцоше?

1. Учење!

Наравно да ће вам сваки студент одговорити да је учење главна студентска мука. Иако је већина бруцоша свесна да је студирање другачије од средње школе, многи не разумеју шта то заправо значи и шта им је чинити у свему томе.

Разлике између учења у средњој школи и учења на факултету

- Једна од лепших разлика јесте то што нема више толико предмета из различитих области, већ студирање подразумева одређено усмерење ка оној за коју сте заиста заинтересовани и мотивисани (уколико сте се тиме водили када сте доносили одлуку о избору факултета). Ипак, ово може водити нереалним очекивањима, а касније разочарању. Врло често, а нарочито у првој години, можете се изненадити градивом. Можда вас неће одмах сачекати оно што сте највише желели да сазнате, можда ћете се са тим сусрести тек на вишим годинама или пак тек у пракси након студирања. Прва година обично садржи предмете који представљају основна теоријска знања - темељ на којем ћете даље надограђивати своју стручност и може деловати досадније и напорније него што сте очекивали. Не дајте да вас то обесхрабри. Уз помоћ дисциплине, редовног похађања предавања и вежби, консултација са професорима и асистентима, занимљивих техника учења, воље и амбиције савладаћете и мање занимљиво градиво.
- Обим градива који ћете припремати за колоквијум или испит биће знатно већи од обима градива које се припрема за контролни задатак. То ће захтевати од вас примену одговарајућих метода и техника учења и добро управљање временом. Уколико сте били кампањац, на факултету ћете морати боље да се организујете, јер ће бити неизводљиво савладати велику количину градива у кратком временском року.
- Још једна новина - поред оцена добијате и еспб поене. ЕСПБ је скраћеница од Европског Система Преноса Бодова или на енглеском ECTS European Credit Transfer System. Овакав систем омогућава квантитативно вредновање уложеног рада студената у стицање знања, способности и вештина предвиђених сваким предметом у оквиру различитих студијских програма. На овај начин дипломе постају упоредиве у Европском систему високог образовања, што поспешује мобилност студената и пружа могућност преноса и акумулације бодова стечених у различитим институцијама и олакшава признавање диплома у различитим земљама Европе. ЕСПБ поени представљају укупно оптерећење студента на одређеном предмету, у смислу похађања предавања и вежби, припреме за наставу, писања семинарских радова, пројеката итд. Један бод одговара 25-30 сати рада студента. Дакле, предмети носе различит број бодова у зависности од оптерећења студента израженог у временским јединицама које утроши да би испунио све испитне обавезе. Мањи број бодова не значи да је неки предмет мање важан, него само да изискује мање времена за потпуно стицање исхода учења. Бодови се додељују предмету након детаљне анализе укупног времена потребног за успешно савладавање градива и полагање испита. Уведена је конвенција да 60 бодова представља квантитативну меру оптерећења просечног

студента у једној академској години, односно 30 бодова у једном семестру. Свака наставна компонента студијског програма носи одређен број бодова (предмет, модул, студијски програм, дипломски рад, дисертација...). Бодови се сакупљају све док се не стекне довољан број за одређено звање. Број предмета који се слуша у једном семестру и током целих студија зависи од студијских програма и факултета. Битно је запамтити да ЕСПБ бодови нису оцене, нити их замењују!

- Оно што у први мах звучи као добра вест је да вас на факултету професори неће прозивати! Међутим, то неким студентима може представљати проблем јер нису навикли на самостално планирање времена. Дакле, потребно је да развијате ову вештину и да будете свесни сопствене одговорности. На вама самима је да се спремите и изађете на испит. Испланирајте полагање колоквијума и испита у наредном временском периоду онако како вам највише одговара. Немојте одлагати обавезе! Прокрастинација је највећи непријатељ студената! Не навикавајте се на њу већ развијајте одговорност и дисциплину од првог дана студирања. Дobar почетак донеће нове успехе, а мотивација ће сразмерно са тим расти. У супротном, уколико закажете на почетку, биће вам теже да се касније „подигнете“ када ваши вршњаци већ буду одмакли ка циљу. Али ако вам се то ипак догоди, посетите ЦзРК и попричајте са саветником.
- Корисна опција на факултету свакако јесу консултације. Посећујте редовно професоре и асистенте у терминима консултација. Тиме ћете испољити своју мотивацију за учење, заинтересованост за предмет, омогућићете професорима да вас боље упознају и разјаснити недоумице које имате у вези са градивом. Напослетку, тако ћете представити себе као особу од иницијативе, која разрешава дилеме чим на њих наиђе.

Како учити?

Поставља се питање – како да организујете своје учење сада када оно представља већи изазов него раније? Када учите, ви стварате нове везе између онога што већ знате и новог градива. Што боље повежете информације, оне ће се дуже и боље задржати у памћењу. Због тога је важно да учите на прави начин. А који начин је за вас прави?

Стилови учења

Потребно је да откријете стил учења који вам највише одговара. Прочитајте у наставку:

- ...о визуелном стилу учења: Неки људи најлакше памте у сликама. Сигурно сте чули за израз да неко има „фотографско памћење“. Такви људи воле дотеране белешке у боји, уочавају детаље, воле да цртају, праве скице и структуру градива, лако памте информације приказане у облику шема, мапа, графикана... Захваљујући модерним технологијама, они могу лако обогатити своје учење ако одгледају видео снимке или пронађу илустрације на одређену тему. На предавањима лакше памте ако посматрају професора док прича. Једна од ефикасних техника за овај стил учења су Бузанове мапе ума. Потребно је мало стрпљења за овладавање овом техником, те се може учинити да успорава учење у почетку, али након неког времена она чини учење занимљивијим и ефикаснијим.
- ...о аудитивном стилу учења: Неки људи пак најбоље памте док слушају. За њих су предавања јако корисна, а и када уче у соби, обично воле да „причају“ сами са собом, читају или се преслишавају наглас, шапућући или бар помичући усне. За њих је корисно и

учење у пару или групи, кроз дискусију и међусобно преслишавање. Уколико поставе питање на предавању, скоро сигурно ће запамтити одговор који добију. Због тога се препоручује да буду што активнији на предавањима и вежбама. Понекад им помогне у памћењу и необична интонација или наглашавање одређених речи, па чак и мелодија, уколико отпевају одређене делове градива током преслишавања, што може бити забавно. Уколико предавач дозвољава, за њих је корисно да снимају предавања на диктафону и потом их преслушавају у градском превозу, пред спавање и сл.

- ...о кинестетичком стилу учења: Сигурно познајете људе (или сте и сами такви) који јако тешко мирују, „не држи их место“. Они најбоље памте у покрету. Воле испробавати нове активности и најбоље уче кроз праксу. Како би одржали фокус током читања, помаже им да прате прстом то што читају, а током промишљања и преслишавања се често шетају по соби, лупају лоптицом о зид (др Хаус у истоименој серији) и слично. И њима се препоручује да буду активни током предавања, нарочито ако професор замоли за волонтера који би нешто писао по табли или демонстрирао. Практичне вежбе омиљеније су им од предавања. Воле да користе рачунар током учења. Потребно је да се ове особе потруде да анимирају саме себе током процеса учења. Кутак за учење би требало да изгледа занимљиво, шарено, динамично, са сликама, самолепљивим блокчићима на којима се могу писати белешке које се лепе по зидовима, фломастерима и хемијскама у боји, музиком и реквизитима попут стрес-лоптице. Могу бити корисне паузе, честе али кратке, када особа може да изрази себе кроз плес, физичке вежбе, размрда се и награди себе омиљеном активношћу како би се успешно вратила учењу.

Наравно, врло је вероватно да сте склони мешавини више различитих стилова. Зато узмите од сваког оно што вам се допада и чини ваше учење ефикаснијим. За више информација и савета, посетите ЦЗРК радионицу „Учи лако – сазнај како“ или се консултујте са ЦЗРК саветником.

Неке од техника учења

Постоје различите технике учења које можете комбиновати у складу са стилем који вам лежи. Неке од њих су:

- Цртање графика, шема, графичко представљање подела за оне којима је лакше да тако памте градиво, уместо да читају пасусе док се преслишавају.
- Цртање мапа ума служи бољем повезивању наученог, функционише тако што се на средини папира напише централни појам и онда се даље гранају остали појмови везани за тај.
- Категорисање појмова према сличностима и разликама чини учење лакшим, јер на једном месту имате све појмове и њихов међусобни однос.
- Акрономи - измишљена комбинација слова или нека реч, при чему свако од слова треба да подсети на чињеницу коју треба запамтити. Нпр. ЦЗРК - Центар за развој каријере.
- Претварање листи које треба да запамтимо у реченице. Сви се сећамо памћења сонанта: Ветар Њише Нежне Меке Љупке Латице Јапанске Руже (в, њ, н, м, љ, л, ј, р).
- Претварање бројева у реченице нпр. Кад (3) и (1) како (4) и (1) зашто (5) запамтити (9) ПИ (2) бројеве (7)? 31415927
- Исписивање картица са најважнијим деловима градива уз помоћ којих ћете се касније преслишавати.
- Листа појмова који ће се сигурно наћи на испиту, а којој ћете посветити највише пажње.
- Самолепљиви папирчићи са формулама/дефиницијама/непознатим појмовима које ће вас стално подсећати на њих. Можете лепити по књигама, радном столу, зиду...

Фазе учења

Учење је сложен и динамичан процес. Због тога можемо говорити о неколико кључних фаза учења. Свака фаза има своју сврху и подједнако је важна за квалитетан продукт учења. Због тога се добро упознајте са њима и имајте их на уму када организујете своје учење.

1) Упознавање са градивом и планирање

Преглед литературе и садржаја, увид у обим градива и области којима се бави, прелиставање бележака са предавања, консултације са колегама које су већ полагале испит, активности су које ће вам помоћи у планирању процеса учења. Тек када стекнете увид у градиво, можете реално испланирати време.

Користите роковник. Имајте на уму да је за учење потребна ментална кондиција баш као што је за трчање маратона потребна физичка. Због тога крените лагано, са мањим бројем страна на дан, да бисте их постепено повећавали. Водите рачуна да дневни циљ буде достижан. Уколико будете преамбициозни и зацртате велики број страна, а затим их не научите, то ће негативно утицати на вашу мотивацију, јер циљ није испуњен. Ако пак на крају дана у свом роковнику штиклирате своје обавезе, то ће вам омогућити осећај ефикасности, миран сан и пораст мотивације за наредни дан. Потрудите се да учење у току дана организујете у блокове, са краћим паузама између. Нека паузе буду довољно дуге да вам пруже „ресет“ и ментални одмор, али не предуге како вас не би одаљиле од учења и навеле да „безбрижно“ заборавите на циљ (друштвене мреже, компјутерске игрице, форуми, телефонирање и дописивање „у недоглед“...).

Како бисте обезбедили самодисциплину, можете користити тајмер и мерити време блокова. Док не чујете звоно на тајмеру када истекне време једног блока, не дозвољавајте себи да обављате друге активности. Међутим, обавезно мерите и време пауза, како их не бисте „нехотице“ продужили. Можете применити „помодоро“ технику, са тачно одређеним временом блокова и пауза (25 мин. учење, 5 мин. пауза, и тако четири пута, са тим да је последња пауза продужена и траје 30 минута), а можете осмислити и минутажу која је за вас најефикаснија и придржавати је се.

На крају успешног учења не заборавите да наградите себе омиљеном активношћу (одлазак у град, епизода омиљене серије, посланица, дуг разговор са пријатељем...). Имајте на уму да ако омиљене активности обављате пре постигнутог циља, да бисте скренули мисли са учења, оне обично бивају праћене осећајем кривице која онемогућава потпуно задовољство и уживање у њима. То је добар разлог да развијете самодисциплину, поштујете своје планове и водите квалитетан живот, подједнако испуњен обавезама и задовољствима.

2) Ишчитавање и осмишљавање

Када сте се упознали са градивом и испланирали дневне обавезе, можете почети са ишчитавањем. У овој фази важно је да обезбедите добру концентрацију. То значи да обезбедите себи услове за учење: да вас нико не прекида, да нема буке и ометања, дописивања на телефону или фејсбуку, да не будете гладни али ни превише сити, да имате добро осветљење, пријатан амбијент, удобну столицу али не и фотељу у којој ћете се успавати док читате... Усправним телесним ставом и широм отворених очију одржавајте своју будност. Покуштајте да повезујете ново градиво са оним што већ знате. Користите различите технике које вам одговарају - подвлачење у боји, белешке на маргинама, цртање графикана итд. Нека ваше учење буде динамично. Трагајте за значењем непознатих појмова, додатном литературом употпуните разумевање основног градива. Направите списак питања која ћете поставити на консултацијама, предавањима или вежбама. Које год технике изабрали, имајте на уму да је важно следеће: да разумете главне идеје, да лепо осмислите детаље око тих главних идеја како бисте их што боље

запамтили и да направите увид у целину - структуру градива. Од дубине веза између појмова градива и осмишљавања његове структуре зависиће трајање и квалитет памћења. Зато је важно да изаберете технике које су у складу са вашим преференцијама (које су се вама лично показале као најделотворније). Ако нисте сигурни које су то технике, важно је да експериментишете док их не пронађете и овладате њима.

3) Сумирање главних теза и завршни преглед

Да бисте утврдили структуру градива, потребно је да сумирате главне тезе обављајући завршни преглед. Ако замислите да је памћење попут гравирања, претходну фазу можете упоредити са исцртавањем скице онога што желите да изгравирате, а ову фазу као утискивање гравуре. Уколико ову фазу прескочите (што многи студенти раде у недостатку времена), ваше знање ће бити крхко, лако избрисиво, а када покушавате да се присетите детаља, имаћете доживљај хаотичности, збуњености, треме. Ако обавите завршни преглед, бићете сигурнији у своје знање, имаћете више самопоуздања на испиту и са лакоћом ћете извлачити информације из памћења.

4) Понављање и преслишавање

Уколико, док ишчитавате градиво други пут, уверавате себе реченицом „Ово знам, ово знам...”, потребно је да обратите пажњу на замку препознавања градива. Препознавање може да вас завара да сте градиво научили и да ћете успети да га репродукујете на испиту. Међутим, уколико се не преслишате, не можете имати увид у то колико заправо знате. Можете се преслишавати сами или у пару, гласно или у себи, усмено или писмено (скраћеним исписивањем главних теза), после сваке целине или на крају целог градива. Од велике важности могу бити застоји у преслишавању, јер та места где сте „најтањи” можете подвући црвеном оловком, исписати великим словима на папиру који ћете окачити изнад радног стола или на други начин нагласити себи како бисте побољшали памћење тог дела градива. На овај начин, врло често ти делови градива постану они које најбоље запамтимо.

5) Евалуација резултата учења

Имајте на уму да „се човек учи док је жив”. То правило важи и за учење учења. Зато је важно да се након полагања испита осврнете на свој процес учења и одговорите себи на питања: Да ли сам овладао/ла планирањем процеса учења? Да ли технике које сам примењивао/ла чине моје учење довољно ефикасним? Да ли је моје учење довољно динамично или је потребно да га обогатим? Да ли сам имао/ла довољно стрпљења за сваку фазу учења? Ако не, да ли ме је то коштало? На који начин? Да ли је моја тактика учења била одговарајућа у односу на форму испита (усмени, писмени, есејски, на заокруживање, са негативним поенима...) ? Шта бих другачије урадио/ла да могу да вратим време? Оваква и слична питања вам омогућују да евалуирате своје вештине учења и унапредите их уколико је потребно у наредним испитним роковима.



Најчешћи проблеми у учењу – шта стоји иза њих и како их решити?

- *Почињем да учим од сутра.* – Чувена прокрастинација, одлагање обавеза и заправо, лагање себе. Зашто је људи практикују? Да би украли моменте опуштања и уживања без гриже савести. Ако вам се то деси понекад, ретко, то је за људе. Али ако је то практично постала навика, време је да решавате овај проблем. Добро би било донети чврсту одлуку о јачању воље, поставити јасне циљеве у учењу и стално пратити напредак како бисте знали докле сте стигли, колико вам још треба до вашег циља и на тај начин подстакли себе.
- *Учио бих, али ми пажња „лута“.* – Проблеми са концентрацијом са којима се сви повремено сусрећемо. Имајте на уму да је пажња под вашом контролом, а не изван ваше моћи. Она не може много „лутати“ ако јој ви то не дозволите. Унесите више напора и неке новине у учењу. Једно од решења може бити коришћење „помодоро“ технике учења.
- *Не могу да одвојим битно од небитног.* – Често када се сусретнемо са обимним градивом, имамо потешкоћа да одвојимо битне информације од небитних. У томе нам могу помоћи предавања – презентације које користе професори, градиво које они наглашавају, теме које се помињу у испитним питањима и наравно, консултације са професорима и асистентима, као и старијим колегама.
- *Ово ми неће требати у животу.* – Можда вам не треба сада или уопште, али вам нечему сигурно служи: од тога да вас уведе у градиво које ће вам бити корисније до веома практичне ствари: да вам омогући прелазак у другу годину студија. Не губите време на изговоре него прионите на посао.
- *Мислим да ме професор не воли.* – Још један од честих изговора појединих студената. Чак иако заиста мислите да вас је професор погрешно проценио, немојте пркосити и пружати отпор, јер ћете тиме додатно себи закомпликовати полагање испита. Покажите

заинтересованост за предмет и упућеност у градиво постављањем правих питања и редовним испуњавањем обавеза на предавањима, вежбама, консултацијама... Потребно је да имате само једно на уму: како најефикасније пронаћи пут до положеног испита?

- *Не могу да стигнем да пређем све до сутра, тако да нећу ни да се трудим.* – Ово је углавном реченица перфекциониста. Перфекционизам је понекад добар, јер уз помоћ њега одлично савладамо ствари, али је лош ако функционишемо по принципу „све или ништа“. Када немате времена, дозволите себи да буде довољно добро, а не савршено. Ништа не губите ако покушате.
- *Ја ово никад нећу научити, други много боље капирају него ја.* – Ово нам може пролазити кроз главу када искусимо пад самопоуздања. Битно је знати да самопоуздање варира и да на њему можемо радити. Уз адекватан стил учења све се може усвојити – зато испробавајте и вежбајте и открићете онај који вам одговара. Такође, никад се не поредите са другима, сви имамо свој ритам и начин учења, битно је да нас он доведе до циља, а не колико нам је требало или колико смо труда уложили.

Припрема за усмени и/или писмени испит

Многи бруцоши се успаниче при помисли на испит. Иако овакав вид испитивања има разне новине у односу на усмено одговарање у средњој школи (велики број страна који се мора прећи одједном, одговарање или тестирање у амфитеатру, број и комбинације питања који нису увек познати, питања која носе негативне поене, ефикасно писање концепта) припрема се не разликује много: најбитније је редовно учење и добра организација!

Треба да процените време за које можете прећи сво градиво и одредите себи рок до када би било најбоље завршити са учењем. Одлично би било тај циљ поделити на више мањих. Одредите које поглавље ћете научити до ког датума, колико времена вам остаје за преслишавање – направите прецизан план учења кога ћете се придржавати.

Пример јасног циља: *Прећи ћу прво поглавље из додатне литературе (50стр.) до недеље 15.12.2017.*

Уколико не испуните неки од циљева, реорганизујте план учења како бисте све стигли до коначног рока који сте себи поставили.

Немојте се ослањати само на учење код куће или у читаоници. Предавања су јако важна! На предавањима треба обратити пажњу на упутства и савете које даје професор, као и на делове градива које наглашава. И наравно, уколико имате недоумице увек можете отићи на консултације или послати мејл професору.

Треба имати у виду да је усмени испит један вид јавног наступа и у реду је имати трему, јер како Марк Твен каже „Постоје две врсте говорника - они који су нервозни и они који лажу да нису“. Искористите трему као савезника! Више о трем и излажењу на крај са њом прочитајте у посебном поглављу овог текста.

Не заборавите колико су важне и вербална и невербална комуникација. Битно је да причате јасно и течно, да користите пуне реченице и одговарајућу дикцију, а поред тога пожељно је и гледати професора у очи и корисити умерену гестикулацију. Како бисте били свесни свог понашања при одговарању и како бисте могли да га коригујете, пробајте да се преслишавате пред огледалом или са колегама како бисте могли једни другима да пружите повратну информацију. Када је усмени испит у питању, трудите се да се преслишавате наглас – то ће допринети вашем течној и јасној причању.

Још једна ствар – писање концепта. Концепт треба да служи као подсетник док одговарате на питања, да вам помогне да организујете ваше излагање. Дакле, не треба писати цео одговор на питање, већ кључне информације, дефиниције, формуле, поделе, практичан пример и слично. Уколико имате времена и тачан списак питања, можете исписати концепте за свако од њих док учите – биће вам лакше да се тако преслишавате.

И што је најбитније - Све је ствар вежбе! На сваком испиту, сваком усменом излагању, бићете све успешнији.

Исто важи и за писмени испит - вежба, вежба и само вежба. Обратите пажњу на форму питања, на пример: да ли је есејско, па би требало више да елаборирате градиво и повезујете га са различитим темама или је кратко отворено питање у коме треба у пар реченица рећи суштину наученог. Даље, питања могу бити затвореног типа када се тражи да заокружите тачан одговор, избаците уљеза међу понуђеним одговорима и слично. Овај тип питања може деловати лакше, али немојте упасти у замку и брзоплето заокруживати, јер су често понуђени одговори врло слични. Увек се распитајте да ли постоје негативни поени. И на крају: обавезно прочитајте још једном свој рад, уколико је за то остало времена, да не бисте због случајне грешке добили мању оцену.

Семинарски радови

Зашто писати семинарски рад? Да бисте добили додатне поене, да бисте се ослободили једног испитног питања, зато што је услов за полагање испита? Да, можда су ово ствари које вам прве падну на памет, али ситуација је мало другачија. Писањем семинарских радова се упознајете са одређеном облашћу научне дисциплине кроз детаљну разраду једне теме из дате области, припремате се за писање других самосталних радова – есеј, дипломски, мастер рад, и вежбате писање самосталних научних радова, форму и стил писања који ће вам касније значити.

Добра припрема је кључ успеха, а након припреме следи акција и евалуација рада, а сам процес се даље може разложити на 10 корака.

1. Одаберите тему која вас занима и сузите је довољно тако да може да се напише један семинарски рад, дакле да се не расплинете превише и направите себи велики посао без потребе. Нпр. немојте писати на тему *Изазови код студирања*, већ нешто уже, рецимо *Проблеми при држању презентација*.

2. Размислите о циљевима због којих пишете. Вероватно вам пада на памет...„да бих скупио поене“, али размислите шта тачно желите да постигнете - да напишете приказ литературе, да истражите практичан или теоријски проблем, да то представите професору, да презентујете пред колегама или да на основу тога радите на неком другом пројекту/предиспитној обавези? У складу са циљевима усмерите тему и одаберите одговарајуће информације.

3. Користите различите изворе информација – књиге из библиотеке, научне чланке, документарце... (Неки од линкова за претраживање наше и стране литературе литературе <http://scindeks.ceon.rs>, <http://kobson.nb.rs>) Немојте се превише ослањати на интернет, добро проверите извор информација!

4. Писање белешки – најбољи начин да се избегне плагијаторство. Плагијаторство подразумева присвајање или копирање туђег писаног, уметничког или другог креативног рада у

свој властити, било делимично или у целости, без навођења изворног ауторства, што значи да када цитирате неког или препричавате оно што је рекао, морате навести референцу (податке одакле су те информације потекле). Више о томе у одељку „Навођење литературе”.

5. Организујте информације које сте прикупили. Ваш рад треба да има увод, разраду и закључак, дакле све информације морају бити логички повезане и хронолошки поређане. Корисно је написати структуру рада, пре него што почнете да пишете сам семинарски. Та структура може садржати наслове, поднасловe, неке кључне информације... Уобичајена структура рада садржи:

- насловну страну,
- садржај,
- увод,
- обраду теме рада (приказ литературе, претходних истраживања, резултата),
- закључак и/или дискусију,
- списак литературе и
- прилоге уколико их има.

6. Напишите са стране главну идеју рада. Она треба да се провлачи кроз цео рад и посебно да се нагласи у уводу и закључку.

7. Писање! Да, тек сада. Уколико сте се довољно посветили преходним корацима, нећете имати никаквих потешкоћа. Пратите структуру рада, дајући довољно информација за сваки одељак. Одлично би било навести и практичне примере уколико их има. Посебну пажњу посветите писању закључка – ту имате прилику да искажете своје мишљење, осврнете се на цео рад и критички оцените информације које сте нашли, излистате питања која су остала отворена... Такође, можете навести места где нисте нашли довољно литературе и где је потребно даље истраживање.

8. Што се тиче самог писања – водите рачуна о изражавању, мора бити научно, са стручним изразима, кратко и јасно формулисано. Не заборавите: ово је научни рад, не састав из српског или страница дневника, што не значи да треба занемарити таленат за писање, већ се трудити да га уклопите у научни текст.

9. Навођење литературе подразумева писање референци по абecedном реду на крају вашег рада. Питајте професора који стил референцирања је најбољи. Зашто уопште цитирати литературу? Да би се приказале заслуге аутора чланка, да би се читаоцима показао материјал на коме је базирана анализа, дискусија или закључци и да би знали како могу сами да дођу до материјала. Референце се пишу и у тексту (у загради након наведеног тескта) и на крају рада у одељку Литература.

Више информација можете наћи на <http://unilib.libguides.com/content.php?pid=441025&sid=3611085>.

10. На крају, (више пута) детаљно прегледајте свој рад. Тражите словне грешке, уједначите формирање тескта, проверите да ли сте ставили назив код сваке слике, графика и сл. И што је најбитније, да ли су све информације логички повезане.



2. Ново друштво и окружење

Оријентишите се!

Нови сте у граду? Ништа страшно – замислите да сте на екскурзији. Шта вам је све неопходно да се снађете? Пре свега вам треба помоћ при сналажњу у саобраћају. На сајту <https://www.planplus.rs/> можете укуцати било коју дестинацију и приказаће вам како можете до ње доћи пешке, колима или градским превозом. Наравно, можете наћи разне апликације за смарт телефоне са сличним функцијама. Када се полако навикнете на ново место, можете уживати у свему што вам оно пружа.

Београд је град познат по различитим дешавањима, манифестацијама и, наравно, проводу. Искористите квалитетно своје слободно време, пратите дешавања у новом граду. Има више сајтова и фејсбук група који вам пружају те информације. Истажите интернет и уживајте!

Обавезно пратите и дешавања на сајту свог факултета и Универзитета у Београду <http://www.bg.ac.rs/> где поред осталог, у одељку Студенти, можете наћи и више информација о смештају за студенте, исхрани, здравственој заштити, спорту... <http://bg.ac.rs/sr/studenti/studenti.php>.

Такође, посетите сајт Центра и одељак Водич за развој каријере током студија http://www.razvojkarijere.bg.ac.rs/vodic_za_razvoj_karijere_tokom_studija. Водич садржи корисне савете за стицање навика успешних студената, планирање времена, постављање личних и академских циљева и доношење одлука. Поред тога водич пружа низ савета и препорука о активностима којима се студенти могу прикључити сходно години студија и својим интересовањима. Било да сте прва, друга, трећа година, или при самом крају студирања, овде можете пронаћи корисне савете за многа питања и недоумице.

О писаној и усменој комуникацији са професорима

Када желите путем имејла да питате професора/ку за термин консултација, када шаљете семинарски рад, пријављујете се за неку активност или пак само одговарате на нешто што су они вама послали, битно је да имате одговарајућу форму имејла.

Основни делови мејла су:

- Наслов (Subject) – наслов треба да садржи сажет разлог вашег обраћања у пар речи, како би онај коме шаљете могао да претпостави садржај пре него што прочита мејл, такође мејлови без наслова углавном заврше као спам, па може да се деси да га никад ни не прочитају (нпр. *Поени са колоквијума*)
- Обраћање – „Поштовани професоре...”
- Разлог обраћања – „Пишем Вам поводом...”
- Уколико шаљете неки документ или слику – „У прилогу се налази...”
- Поздрав – „Срдачан поздрав, са поштовањем...”
- Потпис – ваше име и презиме, у неким случајевима је пожељно и број индекса (уколико шаљете семинарски рад или се распитујете за број поена на испиту)
- На крају проверите правописне и словне грешке
- Још један савет: Проверите како вам гласи е-маил адреса. Уколико вам се чини непримереном (нпр. iwanicaaa98@hotmail.com, lepidezoni@gmail.com), направите нови налог који ћете користити за факултет, па и касније за пријављивање за праксе, посао...

Како се усмено обратити професору? Исто као и писмено – са уважавањем и уз избегавање жаргона. Неки професори захтевају да им се студенти обраћају са професоре, док други више воле да их ословљавају именом и подстичу опуштенију атмосферу на предавањима. У сваком случају, персирање је битно без обзира на преференције и године. Некада комуникација може да буде непосреднија, нпр. при групној дискусији на предавању или консултацијама пред испит, али и тада водите рачуна да не „склизнете” у непримерену комуникацију. Са друге стране, немојте се стидети да постављате питања. Ако је трема прејака, приђите професору након предавања или га посетите у кабинету. Не остављајте градиво неразјашњено због стида.

О новом друштву, слободи и изазовима

Дошли сте и шта сад?! Свуда бисте, све бисте, много тога новог бисте. Београд, не тако велики град, али кад дођете из унутрашњости за вас је огроман, те је стога попутоно очекивано да желите све да пробате и истражујете у њему, јер човек увек истражује кад је у новом, а ви сад итекако јесте. Међутим, када се превише упустимо у непознато и мислимо да се баш нама ништа не може десити, можемо да погрешимо. Зато само полако! Истраживање и опробавање у новим стварима је све око чега, можда, са посебном пажњом треба да се замислите. И то је све око чега се потенцијалне опасности окупљају. То је само начин да научите да водите квалитетан живот тако што ћете сами да се борите за себе и стекнете навику да сами уређујете своју свакодневицу, а овде за то имате бројне корисне могућности. Културне, спортске, музичке манифестације - све вам је доступно на сваком кораку. Догађаје које раније нисте имали времена или могућности да посетите, сада врло лако можете, јер ту су, улицу – две, блок или два, иза ћошка. Искористите то. Када је у питању ново друштво, желећете да упознате много људи, желеће и они исто, што је сјајна ствар, јер како се каже „човек вреди колико пријатеља има“. Познанства у данашњем свету значе пуно, и то ћете посебно увидети током студија. Потпуно је у реду да желите да се дружите, будете прихваћени у друштву и да вам просто другари требају, само треба бити пажљив са тим колико се свакоме од њих отварате. Има времена! Неће сви који се представе на један начин такви бити и касније и неће вам сви одговорати иако на почетку може деловати као да су сви супер, „кул“ и забавни. То је због тога што на почетку сви делите исту амбицију и ентузијазам, али временом се пронађу они који заиста одговарају једни другима.

Са друге стране, неки ће можда, бити носталгични, недостајаће им друштво из средње школе, основне из краја у ком су живели или и даље живе, али сада не могу да постигну да се виђају са свима. Можда неће бити расположени за нова познанства. Полако, тек је почетак, временом ћете се боље организовати и имати више прилика за налажење са старим друштвом. Такође, дајте шансу новим људима! Изненадићете се колико могу бити интересантни.

Многи почињу да живе у студентским домовима, са цимерима или чак сами. Сада сте слободни. Нема родитеља који ће да вас контролишу шта радите, опомињу кад касните, подсећају да једете и остале ствари које вас често нервирају. Али то исто значи да морате више да бринете о стварима за које сте раније могли да се ослоните на њих. Морате пажљиво да организујете своје слободно време, планирате исхрану, водите рачуна о здрављу и факултетским обавезама. Са добрим планом увек има простора за дружење и забаву!

Као што смо рекли, ово је вероватно један од најтежих периода у животу, али са друге стране сигурно један од најлепших. Сад се осамостаљујете и градите себе. Зато га искористите најбоље што можете и формирајте себе онако како мислите да је најбоље. Имате већу слободу. Њу схватите као изазов. А са изазовима научите да се што храбрије борите јер сигурно ће их бити. На вама остаје како ћете на њих да одреагујете.

Неке од адреса за ваша питања...

На факултету...

ОДСЕК ЗА СТУДЕНТСКЕ ПОСЛОВЕ (СТУДЕНТСКА СЛУЖБА) решава административна питања уписа године, овере семестра, пријаве испита, издавања уверења о редовном студирању и положеним испитима. Ту се можете распитати о конкурсима за смештај у студентским домовима, студентске кредите и стипендије и осталим питањима студентског стандарда. Такође, уколико желите да поднесете молбу у вези са умањењем школарине, признавањем испита са других факултета, мировањем права и обавеза на студијама и слично, ово је права адреса.

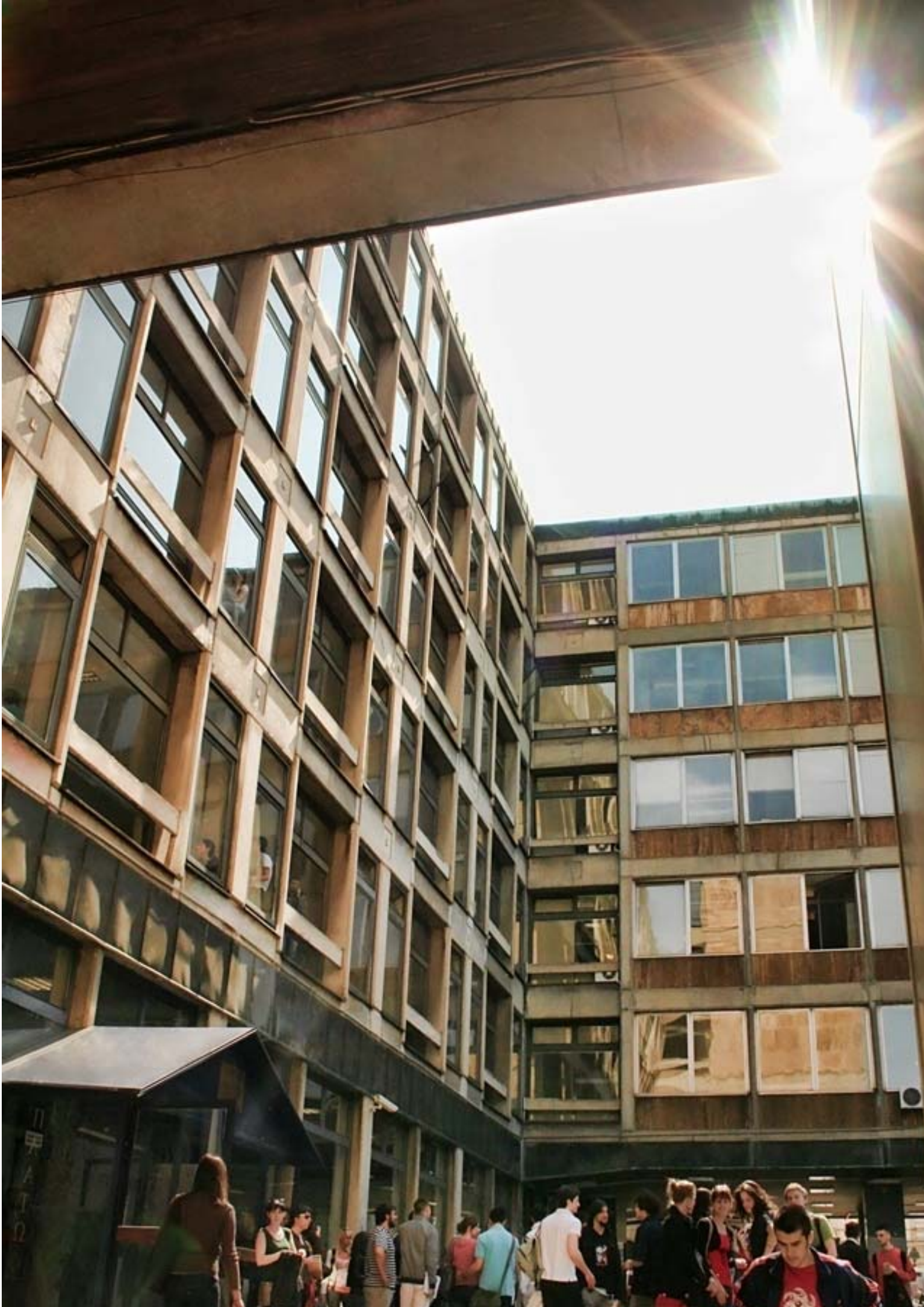
СТУДЕНТСКИ ПАРЛАМЕНТ заступа права и интересе студената, организује ваннаставне активности, информише студенте о реформама на факултету, спроводи студентску међуфакултетску сарадњу. То су ваше колеге које ће вам помоћи у умрежавању, укључивању у студентско организовање и пројекте. Уколико желите да развијате иницијативу током студија и учествујете у анализи и побољшању квалитета наставе и студентског живота, прикључите се!

ПРОФЕСОРИ су, сем на предавањима и вежбама, отворени за ваша питања и на консултацијама. Професори су уз вас, немојте то заборавити! Распитајте се о термину који је резервисан за консултације, поставите питања о дилемама и нејасноћама које имате у вези са градивом и успешно га савладајте! Уколико сте посебно заинтересовани за неки предмет, распитајте се о додатној литератури и ангажовању.

На Универзитету...

ЦЕНТАР ЗА РАЗВОЈ КАРИЈЕРЕ И САВЕТОВАЊЕ СТУДЕНАТА информише и саветује студенте о приликама за каријерни развој (праксе, волонтирање, обуке, стипендије), организује радионице, различите програме повезивања студената са пословном заједницом. Такође, ту можете потражити психолошку помоћ уколико имате тешкоћа у прилагођавању на нову средину, учењу, мотивацији за студирање, проблеме са тремом, самопоуздањем, доношењем каријерних одлука. Прочитајте детаљније www.razvojkarijere.bg.ac.rs

ЦЕНТАР ЗА СТУДЕНТЕ СА ХЕНДИКЕПОМ пружа подршку и информације у вези са адаптираним студентским домовима, превозом, персоналном асистенцијом и афирмативним мерама уписа за студенте са хендикепом, али и остале студенте из осетљивих друштвених група. Овај Центар вам може помоћи у процесима пребацивања уџбеника у аудио и електронски облик, превођења наставе на гестовни језик и прилагођавању наставе и испита индивидуалним потребама. Пишите нам ucsh@rect.bg.ac.rs



3. Управљање временом

За многе студентске проблеме кључ решења је добра организација и планирање времена: како се добро спремити за испит, како учити редовно и излазити са друштвом, како спремити више испита одједном, како истовремено тренирати и студирати... Како се добро организовати и придржавати сопственог плана?

Прво размислите на шта све трошите време. Узмите за пример просечну седмицу за време трајања наставе на факултету. Колико времена одлази на предавања, на друштвене мреже, у кафићима, на волонтирања, на хобије, у превозу или пак на спавање? Имајте у виду да једна недеља има 168 сати. Колико вам остаје за учење и да ли је то довољно? Уколико није, размислите шта бисте могли да смањите или можда избаците из свог недељног распореда. Будите искрени према себи!

Паметни циљеви

За добру организацију важно је постављање прецизних циљева. Постоје тзв. *SMART* циљеви. Какви су они?

S – *specific*: специфични (конкретни, јасни циљеви, нпр. „Научићу прву лекцију из Психологије“, а не само неодређено – „Учићу данас“)

M – *measurable*: мерљиви (они који се могу оценити/проценити одређеном мером, нпр. „Научићу 50 страна из Психологије“ – врло лако ћете знати да ли сте испунили тај циљ, што не бисте могли да сте рекли само „Учићу Психологију“)

A – *attainable*: остварљиви – (они за које знате да их можете остварити, нпр. не постављате себи циљ да научите 100 страна уколико знате да имате и друге обавезе)

R – *relevant*: релевантни (они који су заиста битни у датом тренутку, нпр. у смислу да вам циљ не буде учење Математике 1 уколико за пет дана имате колоквијум из Психологије)

T – *time bound*: увремењени (дефинисани у одређеном временском оквиру, нпр. до краја недеље, до петог новембра, до сутра увече и сл.)

Дакле, један *SMART* циљ би гласио: „Научићу првих 50 страна из Психологије до суботе увече.“

Било би добро писати циљеве како бисте пратили учинак. Такође, осећај олакшања након прецртавања завршеног задатка је сјајан!

Користите роковнике, планере, самолепљиве папириће, „to do“ листе, апликације на телефонима – олакшајте себи посао.

Правило „хитно-битно“

Оно што може бити јако корисно при писању „to do“ листе и планера јесте правило „хитно-битно“. Постоје ствари које су хитне и битне и оне које то нису. Одредите приоритете!

1. Хитно и битно	2. Хитно, а мање битно
3. Битно, а мање хитно	4. Ни хитно, ни битно

Како ово урадити?

1. Почните од ствари које су и хитне и битне, као што је нпр. „Послати семинарски рад вечерас до поноћи”.
2. Даље, треба урадити ствари које нису тако битне али јесу хитне, нпр. „Плати рачун за телефон”.
3. Након тога, посветите се оним стварима које су битне, али мање хитне као што је нпр. „Учи за колоквијум (који је за месец дана)”.
4. На крају, на ред долазе задаци који нису ни хитни ни битни, нпр. „Усисај собу”.

Прокрастинација – највећи непријатељ студента

Прокрастинација подразумева избегавање, односно, одлагање обавеза. Јесте ли „ухватили” некада себе да гледате серије, причате телефоном сатима или чак сређујете собу уместо да учите? Добро дошли у клуб прокрастинатора! Одлагање обавеза не мора подразумевати само забавне ствари у смислу гледања ТВ-а и слично већ се може односити и на учење другог предмета уместо онога из кога за пет дана имате испит, писање радова који нису хитни, па чак и писање плана и „то до” листе које траје у недоглед. Такође, не односи се само на академске обавезе него на било које обавезе које не желимо тренутно да обављамо, због којих се осећамо нелагодно или које су нам досадне – сређивање собе, саопштавање неке лоше вести, раскидање са дечком/девојком, посета даљој родбини...

Који су најчешћи разлози прокрастинације? Није лењост, ако сте на то помислили – лењи људи не раде ништа, док „прокрастинатори” раде друге ствари уместо оне која је неопходна/хитна.

Разлози су углавном:

- страх од неуспеха („Ма нећу ни да учим за испит, пашћу сигурно, ако учим и паднем још ћу да испаднем глуп/а.”)
- страх од успеха („Ако добијем унапређење, имаћу више обавеза, мање времена, смањује ми се вероватноћа да опет поновим успех...”)
- перфекционизам („Не могу да предам семинарски овако, нисам прегледала словне грешке седми пут.”)

Како победити прокрастинацију? Пре свега, постављањем јасних циљева. Такође, осмишљавањем неког принципа самонаграђивања („Ако пређем целу књигу до петка, изаћи ћу на журку”, „Након 50 страна – гледам једну епизоду серије” и сл. Награда може бити и учење оног градива које нам је занимљивије од оног којим морамо тренутно да се бавимо. Свако зна која је најбоља и најефикаснија награда за њега). Корисно може бити праћење процеса напретка: да знате тачно шта сте до сад урадили и колико вам је још остало – на тај начин можете мотивисати себе (мало преосталог градива је исто врста награде, а опет већина преосталог градива нас „тера” да се бацимо на посао). И оно што је најважније – не поредите се са другима! Свако има свој темпо рада и није битно коме је колико времена требало, колико је ко труда уложио, већ ко је стигао до циља.



4. Трема

Истина је да већина људи има трему. Код неких људи она је више изражена споља, код других изнутра. Може се десити да ви осећате како су сви приметили да имате трему, али често се наша трема не види тако јасно, упадљиво и изражено споља како је ми осећамо изнутра.

Шта је трема заправо? Страх од могућности остваривања негативног исхода у ситуацијама у којима нас неко процењује или када ми сами себе процењујемо као недовољно спремне или недовољно способне за обављање одређених активности.

Зашто учити о вештини управљања тремом а не о вештини побеђивања треме?

Као што вероватно знате трема не мора бити лоша. Позитивна трема нас доводи до стања будности, спремности за акцију, оптималне узбуђености, усмеравања пажње и одржавања

концентрације. Да ње нема, не би било ни мотивације. Али трема која нас спутава је негативна и може довести до блокаде, одустајања, преплављености непријатним осећањима, немогућности концентрације итд.

Како год да утиче на вас, циљ вам никако не треба бити да је сузбијете, да она не постоји, већ да управљате њоме – да је од негативне претворите у позитивну. Позитивна трема помоћи ће вам да постигнете добре резултате. Када покушавамо да сузбијемо негативне емоције, оне постају још јаче. Са друге стране, ми постајемо све слабији, јер трошимо енергију покушавајући да их сузбијемо (да их не осећамо, да их други не виде и сл.), тако да нам је теже да се фокусирамо на активности које обављамо. Ако емоције (па и трему) прихватимо и успешно каналишемо (управљамо њима, а не оне нама), оне постају умереније, природније, трансформишу се у позитивне и постају наши савезници, наши извори енергије.

Објаснимо то на примеру јавног наступа: Ако Жика изађе пред публику, жели да се представи као неко ко трему нема, међутим она ипак поче да га обузима. Креће дрхтање гласа, зној, љутња на себе, љутња на трему коју осећа, а уз то паника око тога како ће све то други приметити, па му се може десити да му мозак „блокира“ и да неславно заврши покушај наступа. Емоције ће у потпуности њиме овладати и он ће изгубити контролу над собом. Ако, међутим, Жика осети трему, али помисли: „Ах, да, ово осећање је нормално, нарочито на почетку наступа“, дубоко удахне како би оснажио капацитете свог организма, подели са публиком како осећа искрено узбуђење што је данас ту са њим (нпр. „Веома ми је драго што сте дошли, а узбуђење вероватно можете осетити и у мом гласу“), приупита их шта очекују да чују или науче током његовог наступа и слично, тиме дајући себи времена да каналише своје узбуђење (нпр. „Најпре желим да сазнам ваша очекивања од овог скупа, те вас молим да их поделите“ или „Како бих успешно задовољио ваша очекивања данас, волео бих да ми се укратко представите“ и сл.) и извешће леп увод у наступ који ће га охрабрити да га успешно и заврши.

Дакле, није циљ бити надчовек и не осећати трему, таквим се приказивати код публике и слично, већ бити природан и успоставити природан и искрен контакт са публиком. Овакви наступи су публици често најсимпатичнији и добијају најбоље реакције публике.

Наравно, постоје увежбани предавачи који заиста трему немају, али потребно је да то дође спонтано, а не да ми то форсирамо.

Механизам настанка позитивне и негативне треме

Размислите које су то ситуације које код вас изазивају трему. Усмено излагање? Тест са негативним поенима? Ограничено време за рад? Непозната средина? Такмичење? Шта би било заједничко за све те ситуације и како из њих извући максимум? Сетите се пријемног испита, стресне ситуације која утиче на вашу будућност и у којој је очекивано осећати трему. Како сте изашли на крај са тим? Да ли бисте вашу трему оценили као позитивну или негативну? Како сте успели да је превазиђете и успешно упишете факултет? Учите из претходних искустава.

Трема има три компоненте:

- Телесну – симптоми могу бити дрхтање гласа, руку, целог тела, лупање срца, знојење, отежано дисање, недостатак ваздуха, мучнина, црвењење...
- Когнитивну – аутоматске мисли (о негативном исходу, потенцијалним грешкама, осуђивању од стране других...)
- Понашајну – може се испољити кроз брзоплетост, блокаду, неадекватне реакције, неконтролисан смех....

Ове три компоненте су у интеракцији. Унутрашњи дијалози, односно аутоматске мисли, представљају први корак у стварању треме. Моћнији су него што понекад уме да делује. Мислима попут „ја ово не могу, избламираћу се, испашћу глуп/а“, утичемо на јачање треме, бриге и страха. Ове мисли одражавају се на наше тело и емоције, услед чега све више јачамо трему која нас на крају може блокирати. Понављајући ове мисли стварамо емотивне и телесне симптоме који учине да се оствари баш оно чега смо се плашили. Овај феномен се назива самоиспуњавајуће пророчанство. Дакле, замишљањем одређеног исхода, усмеравамо своје мисли на њега, више примећујемо ствари које иду у прилог том исходу, понашамо се у складу са њим и самим тим изазивамо тај исход, што нам даје лажан осећај да смо били управу. Предност је та што се све ово одвија у нашој глави, тако да ми то можемо и променити!

Уверите се у ово кроз практичну вежбу. Узмите лист папира и поделите га на два дела. Замислите неку стресну ситуацију, рецимо први испит. На једној половини нацртатајте/напишите најбољи сценарио који може да се деси, а на другој најгори сценарио. Завршили сте? Сада пресавијте папир на пола. Читајте једну страну, концентришите се на саджај – које мисли вам се јављају? Које емоције? Исто тако сада са другом страном. Да ли осећате како различите мисли и очекивања делују на трему и усмеравају је?

Савети за трансформацију негативне треме у позитивну:

- Добра припрема пружа осећај сигурности и самопоуздања.
- Одустаните од перфекционистичких захтева и очекивања од себе! Ништа није савршено.
- Не „ловите“ своју трему – не трошите пажњу и енергију на то!
- Одустаните од „читања мисли“ других људи.
- Реално позитиван „унутрашњи говор“ – бодрите себе! Шта то значи? То не значи: „Бићу сјајан, савршен!“ (јер превелика очекивања могу појачати трему), већ нпр. „Бићу задовољан резултатом“, „Верујем у себе“, „Добра припрема ће се исплатити“...
- Визуализација – замишљајте позитиван исход у сликама.
- Ослободите се напетости релаксацијом и правилним дисањем –помозите свом организму да што боље ради за вас и помогне вама.
- Сетите се да нисте једини - скоро сви ће имати трему, али се различито носе са њом, па је код неких мање видљива.
- Никад не избегавајте ситуације које изазивају трему. Искуство је од великог значаја за ефикасно управљање тремом.

5. Самопоуздање

Сви сте чули реченице као што су “Она ће да нас представља, баш има самопоуздања“, „Он стално има неку девојку, јер има став, има довољно самопоуздања“ или „Немојте да она буде лидер нашег тима, има проблема са самопоуздањем“. Шта то заправо значи?

Висок ниво самопоуздања значи да особа вреднује себе позитивно и да верује у своје способности.

Особа која вреднује себе, која верује да може достићи различите циљеве, верује да и други људи то могу и нема потребу да се пореди са њима, коментарише њихово понашање, ниподаштава их и слично. Са друге стране, особа која има потребу за овако нечим, која мора понизити друге да би се осетила добро, има лажно самопуздање и арогантан став. Дакле, самопоуздање код особе можете препознати по искреном поштовању себе, али и других људи. Такође, особа зрачи аутентичношћу, пријатно јој је у својој кожи независно од тога где је и са ким је, увек је верна себи,

не прилагођава се туђим очекивањима, оптимистична је и кроз живот корача верујући да ће постићи оно што жели и у шта улаже.

Дешава се некада да осетимо недостатак самопоуздања који доживљавамо као осећај неуспешности или неадекватности на одређеним местима, у друштву одређених људи, а понекад и све време, чак и када смо сами са собом. Размишљамо негативно, несигурни смо у погледу својих способности, често смо у страху да се нећемо снаћи пред изазовима.

Јако је битно схватити да не постоји особа која заувек има здраво самопоуздање или недостатак истог - постоје периоди у животу, ситуације, догађаји током којих наше самопоуздање мање или више варира.

Шта може бити то што доводи до ниског самопоуздања? Различити фактори у средини, у породици, у нама самима. То може бити припадност некој групи према којој постоје предрасуде у друштву или неуклопљеност у то исто друштво, школу, факултет. Ниско самопоуздање може бити последица занемаривања и кажњавања или пак недостатка топлине међу најближима. Дешава се и да неправедно кривимо себе за туђе проблеме или се осећамо као да нисмо испунили своја или туђа очекивања, што такође може довести до проблема са самопоуздањем. Понекад се само услед превеликих обавеза заморимо и почнемо да правимо грешке, ништа нам не иде од руке...

Међутим, најбитније је то да се самопоуздање гради и да на њега можете утицати! Али прво треба препознати да нам је оно пољуљано. Како се то манифестује?

Сетите се неког тренутка када сте осетили пад самопоуздања. Размислите како сте се осећали, које мисли су вам пролазиле кроз главу, шта сте радили...

Негативно размишљање можете препознати у следећим и сличним реченицама: „Требало би то мало боље“, „Нисам лоше урадио, али није то онако како бих ја волео“, „Испао сам глуп, смотан...“, „Можда ћу лупити али мислим да треба...“, „За све сам ја крив“, „Вероватно је до мене...“, „Не могу ја то урадити“, „ За мене је то немогућа мисија“, „Како она тако смирено прича пред публиком, ја то никад не бих могла...“, „Знам да сам згодна, али баш ми је крив нос“, „Човече, цело вече су причали о политици, а ја се у то ни мало не разумем, као дебил, нисам смео да проговорим...“ Ако том приликом још приметите да сте се савили у леђима, скупили, да вам је тело „у гарду“, или да сте се извештачено исправили трудећи се да оставите слику самопоуздане особе, а заправо сте у грчу, вероватно вам је самопоуздање пољуљано. Емоције које тада можете осетити најчешће су страх, осетљивост, стид, љутња на себе или завист и љутња на друге...

Када ово уочите, већ сте на пола пута до решавања проблема! Први и најважнији корак је препознати да се проблем јавио. А затим, усвојите ове савете:

1. Промена уверења – уколико у неким ситуацијама негативно вреднујете себе, имате лоше мишљење о одређеним својим особинама или не верујете у своје способности покушајте да убедите себе у супротно! Можда вам се чини тешко, али није, само покушајте да нађете што већи број аргумената у своју корист (ситуације у којима сте били сјајни, тренуци у којима сте испољили своје најбоље особине, тестови на којима сте показали све своје способности – ево најскоријег примера – успешно положен пријемни испит). Ево како би то могло да изгледа:

Нисам довољно добар!	Добар сам баш овакав какав јесам!
Упрскао сам!	Ова грешка је важна лекција за мој даљи развој.

Морам бити савршен!	Могу да се опустим и будем оно што јесам. Довољно је да будем себи савршен.
Нервира ме та моја особина!	Прихватим је и радићу на томе да је побољшам.
Не могу да успем.	Ако се довољно потрудим, доћи ћу до успеха.
Пао сам испит – глуп сам.	То што сам пао један испит не говори ништа о мојој интелигенцији у целини.

Битно је да прихватите своје слабости и радите на њима, али је још битније да се фокусирасте на своје јаке стране!

2. Подршка – прихватите помоћ када вам је потребна и немојте се стидити да је затражите. Ослоните се на ваше пријатеље, породицу, колеге... И наравно, на Центар за развој каријере и саветовање студената Универзитета у Београду (позовите нас на 011/3207419 или контактирајте преко сајта).

3. Немојте се поредити са другима – није битно колико вам је требало времена или труда, битно је да стигнете до циља! Јер једина особа од које треба да будете бољи јесте она особа која сте били јуче. Радите на сопственом развојном путу.

4. Изађите из зоне комфора – без преузимања ризика нема искуства. Испробавајте, грешите, покушавајте и успећете!

5. Никад не одустајте од својих циљева.

6. И запамтите - самопоуздање не подразумева да вас други воле, већ да се осећате добро и када није тако. Опустите се и будите оно што јесте! Ако се другима то не допадне – није важно! **Битно је да ви волите себе!** А тако ћете и привући праве људе око себе.

III Кад се све сабере и одузме... Шта би био кључ успешног студирања?

Није лако у пар реченица сумирати све изазове, емоције, дешавања и новине које доноси студентски живот, још мање упутити један савет за успешно сналажење. Међутим, уколико бисмо то покушали, као најкориснији и најобухватнији савет дали бисмо:

Активирајте се – Покажите проактивност!

Шта значи бити проактиван?

Проактивна особа верује да наше понашање највише зависи од наших избора, мање се осврће на претходна искуства и спољашње препреке. Проактивност подразумева жељу и могућност да се уради нешто поводом настале ситуације. Особа сама бира како ће се понашати у тим

ситуацијама, њене реакције које не зависе од претходних искустава, нити нужно од спољашњих околности. Дакле, проактивност подразумева спремност на преузимање одговорности за себе и свој живот. Неко ко је проактиван сам покушава да реши проблем, не чекајући да му други реше, али прихватајући неопходну помоћ.

Идеја да су наше реакције одређене нашим претходним искуствима назива се детерминизмом. Тако људи који се воде овим мишљењем, реактивни људи, често говоре ствари као што су „Ма ја сам такав, тако су ме васпитали“, „То је генетика! Не могу ја то да мењам.“ или „Пао сам испит због лошег система бодовања, нема шта ту да се прича...“ Наравно, и проактивни људи су под утицајем окружења, генетике и блиских људи, али они су свесни да је њихова реакција њихов избор. Некада је просто важнија наша реакција на догађаје од самих догађаја. Тешка искуства и неуспеси се увек могу искористити као прилика за даље усавршавање своје личности.

Проактивност се може увидети и у самом говору, не само кроз понашање особе:

Реактивни језик	Проактивни језик
Прошао је рок за пријаву за програм, готово сад.	Сагледаћу алтернативе, сигурно постоји програм који нуди нешто слично.
Шта ћу, не умем ја другачује.	Покушаћу са другачијим приступом.
Не могу да смршам, генетика је то.	Распитаћу се код нутриционисте.

На крају, студије показују да је проактивност повезана са академским/професионалним успехом и што је још важније, да се може „тренирати“ и усавршавати. Значи, проактивно изграђујте проактиван став!

Проактивни приступ може бити од великог значаја за сналажење на факултету:

- Централна ствар проактивног студирања јесте аутономно учење. Аутономно учење заправо подразумева преузимање иницијативе, самостално тажење литературе (учење изван онога што пише на сајту факултета, што је професор рекао, што „мора“ да се учи...). Дакле, преузимање одговорности за сопствени напредак. Наравно, аутономно учење је вештина која се стиче, нико не очекује од бруцоша да одмах буду експерти у техникама учења.
- Поред аутономног, јако је битно и испробавање различитих техника учења. Постоје различити начини писања белешки, понављања наученог, многе стратегије претраживања литературе и писања семинарских радова и осталих предиспитних обавеза. Испробајте што више како бисте открили шта вам највише лежи! Причај о томе и са колегама, направите одличну гурпу за учење и писање предиспитних обавеза.
- Организујте се – Јасно одређени циљеви завршавају пола посла при организацији! Даље, сређени фолдери и фасцикле, „то-до“ листе, коришћење роковника, самолепљиви папирићи и обележен календар вам омогућавају да знате: шта све радите, када шта радите, знате шта је хитно, а шта битно, знате са киме радите, штедите време и максимално користите своју енергију.

- Истражујте! Нађите и искористите све ресурсе подршке.
- Не чекајте да вам кажу шта да радите. Немојте чекати да вам професор да литературу – почните сами да тражите! Немојте чекати да објаве датуме колоквијума – почните да учите на време!
- Питајте ако вам нешто није јасно, немојте чекати да направите грешку да бисте тражили помоћ.
- Јачајте самопоуздање прихватајући и стварајући нове изазове, не избегавајте их плашећи се грешака, јер – колико грешака толико лекција!
- Немојте чекати да вам старије колеге предложе студентске организације у које можете да се учланите – самостално их нађите на интернету!
- Истражите Београд – нуди вам безброј могућности за разоноду! Али не заборавите на направите баланс између разоноде и обавеза.
- Немојте дозволити да вам се нагомилају проблеми – дођите у Центар за развој каријере, посаветујте се!

Срећан почетак студија!

Припремио:

Универзитет у Београду
Центар за развој каријере и
саветовање студената
Студентски трг 1, Београд
(011) 3207 19
centar@razvojkarijere.bg.ac.rs
www.razvojkarijere.bg.ac.rs