

**DRAGI BRUCOŠI
DOBRODOŠLI NA
FILOZOFSKI
FAKULTET**



**MJESTO SVOG
PROFESIONALNOG
I OSOBNOG RAZVOJA**

VODIČ ZA BRUCOŠE

Dolazak u Zagreb, upis na fakultet
- vrijeme je velikih promjena!

Vrlo je uobičajeno da se brucoš osjeća:

kao da nije pametan kao ostali, ili da
neće razumjeti što treba raditi, kako
učiti

nesigurno je li ovdje zato što je baš to htio ili zato
jer su to htjeli drugi (npr. roditelji, profesori)

pritisnut očekivanjima drugih – da bude dobar
student, provodi vrijeme svog života,...

nostalgičnost za domom

kao da su svi drugi jako samouvjereni, da brzo
nalaze prijatelje, da uživaju, dok se sam osjeća
potpuno suprotno

NOŠENJE SA STRESOM

oslušuj svoje tijelo i svoje osjećaje i
djeluj u skladu s njima, a ne protiv njih

unaprijed planiraj kako bi smanjio/la stres
iskoristi pritisak – pretvori ga u motivaciju

odvoji tuđa očekivanja od vlastitih

pokušaj promijeniti misli iz „moram“ u „želim,
biram“

smjesti sve u širu perspektivu

nagradi se, pohvali se za ono što si postigao/la

ŠTO UČINITI?

ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE U ŽIVOTU

Ne radi stalno! Imaj i slobodno vrijeme za
fizičke aktivnosti, druženje, odmor.

Radi redovito! Problemi lako narastu i umnože se,
budi odlučan/na rješavati ih na vrijeme!

Zadrži ravnotežu između vremena kad si sam/a i
vremena provedenog s drugima!

Kreiraj rutinu svog dana i tjedna! Svatko od nas
radi učinkovito na drugačije načine i u drugačije
doba dana – odredi obrazac koji odgovara tebi!

Odvoji radni od neradnog dijela dana!

Odvoji radni od neradnog prostora!

Pazi na sebe! - ulaganje vremena i napora
u sređivanje i planiranje života na način
koji ima smisla za tebe, dobro je i korisno
utrošeno vrijeme.

Upoznaj sebe i svoje mogućnosti! - ovo je
vrijeme kad možeš eksperimentirati i tražiti
načine življenja koji odgovaraju tebi.

Suoči se s teškoćama! Shvati ih kao izazove: što
možeš učiniti da promijeniš situaciju?

Budi/ostani aktivan/na! Mnogo je lakše nositi
se s novim izazovima kad smo aktivni i zdravi,
kad pazimo na zdravu prehranu i dovoljno spa-
vamo.

AKO JOŠ UVIJEK SUMNJAŠ U PRAVILAN
IZBOR STUDIJA, razgovaraj s nekim! Javi
se u Studentsko savjetovalište!

Početak studiranja prirodno uzrokuje i uzbuđenje i anksioznost u vezi preseljenja, studiranja i upoznavanja novih ljudi.

Nostalgija za domom se ipak najčešće javlja u prvih nekoliko dana ili tjedana po dolasku na fakultet - tada je brucovima najteže, ali nije rijetko da se javi i kasnije.

NOSTALGIJA ZA DOMOM

Istraživanja pokazuju da 35% brucova osjeti neki oblik nostalgije za domom.

Nostalgija za domom nije neobična i može se pobijediti!

Osobe koje osjećaju nostalgiju za domom često osjećaju da nemaju kontrolu nad svojom okolinom i da se nisu poistovjetile s fakultetom i svojom novom ulogom.

ŠTO UČINITI?

Imaš pravo osjećati se tužno i nostalgичno za domom!

Razgovaraj s nekim.

Zapamti da i mnogi drugi studenti osjećaju isto, bez obzira što ti možda misliš da je njima dobro!

Stvaraj kontakte i prijateljstva kroz zajedničke aktivnosti.

Provjeri želiš li stvarno studirati na ovom fakultetu i baš taj predmet.

Održavaj dobar kontakt s osobama koje si ostavio u svojem gradu.

Budi realističan/na u tome što očekuješ od studentskog života i od sebe.

Pobrini se da dovoljno spavaš i jedeš!

Daj si vremena za prilagodbu!

Ako ti je studij pretežak, možeš poboljšati svoje akademske vještine ili organizaciju vremena i rada tako da budeš zadovoljan/na s onim što činiš.

Ako osjetiš teškoće u obavljanju studentskih obaveza i u druženju, potraži profesionalnu pomoć u Savjetovalištu.

USAMLJENOST

Pojava usamljenosti na fakultetu nije iznenađujuća, osobito među studentima prve godine.

Na fakultetu, okruženi ljudima sličnih godina i s puno zajedničkih interesa i stavova, možete se svejedno osjećati nesretno, izolirano i neobično.

Usamljenost je uobičajena na fakultetu iz više razloga:

Udaljenost od prijatelja i obitelji.

Teško sklapanje novih prijateljstava.

Osjećaj nostalgije za starim prijateljima i osjećaj kako ih je teško zamijeniti – ili im možda nerado želite naći zamjenu.

Visoka očekivanja od fakulteta kao mjesta gdje ćete steći prijateljstva za život.

Održavanje veze na daljinu i osjećaj razapetosti između sadašnjeg i prijašnjeg socijalnog života.

Zbog usamljenosti se možete osjećati:

Nevoljeno i neželjeno

Socijalno nesposobnima / nevještima

Uvjereni da nešto s vama nije u redu

Povećanu svjesnost sebe i nelagodu s drugima

Ljutito i kritično prema drugima

ŠTO MOŽETE UČINITI?

Prisjetite se da usamljenost nije poremećaj već privremenom stanje koje se MOŽE promijeniti.

Pronađite određeni kruga prijatelja, ali i načine da uživate u vremenu koje provodite sami.

Nemojte čekati da drugi ljudi započnu pričati s vama. Pokušajte razgovarati s ljudima koji sjede pokraj vas na predavanjima ili u pauzama.

Izaberite aktivnosti koje vas obično zanimaju i u kojima uživate. Međutim, nemojte se previše truditi u ispunjavanju vremena s mnogo stvari samo kako biste izbjegli osjećaj usamljenosti.

Nemojte si uskratiti stvari koje biste voljeli napraviti - samo zato što nemate društvo (npr. odlazak u kino).

Pokušajte ne biti previše kritični prema svojim naporima – potrebno je vrijeme za uspostavu prisnih prijateljstava.

Nemojte omalovažavati prijateljstva zbog vjerovanja da će vas samo romantična veza osloboditi usamljenosti ili vam dati samopouzdanje i socijalni status.

Budite otvoreni prema drugima i njihovim interesima (ali ne glumite zanimanje koje ne osjećate).

Vodite računa o vlastitim preferencijama i stilu života. Pronađi one koji dijele slične svjetonazore i zanimanja.

Ako se i dalje budete osjećali usamljeno možete uzeti u obzir odlazak u Savjetovanište koje vam može dati uvid u niz pristupa koji mogu pomoći u borbi s osjećajima potaknutima usamljenošću.