

Minden kezdet nehéz: ez a közhely ugyan nem tudományos megállapítás, mégis nagy igazságot rejt magában. Ráadásul a mondást még kiegészíthetjük azzal is, hogy ez normális. Valami újba fogni, szintet lépni, új helyzetekbe kerülni tehát embert próbáló feladat. Olyan ez, mint amikor egy sportoló korosztályt vált a versenyzésben: hirtelen mindenki nagynak és erősnek tűnik hozzá képest.

Persze vannak olyanok, akik egyáltalán nem félnek, de a többségnek vegyes érzelmei vannak ilyenkor. Gyakran itt találkozunk nehézségekkel először a tanulás kapcsán. Ez jelentheti az első bukást, de egy jelesekhez szokott gimnazista akár a rosszabb jegyet is kudarcként éli meg.

A gólyalét amilyen szórakoztató és érdekes, épp annyira nehéz és fájdalmas is tud lenni. Kissé már elszakadva a múlttól, de az épp csak derengő jövőt keresve két szék között a pad alá eshetünk.

A korábban használt tanulási stratégiák jó részéről kiderül, hogy nem működnek tovább sikeresen, a jegyek kapcsán újfajta célok jelenhetnek meg („csak meglegyen a kettes”).

Sokan itt szembesülnek először a tanulás szükségességével: nem lehet tovább csak az órán megszerzett ismeretekkel “elevickélni”. Sokaknak érdekes az eddigiektől eltérő módon tanulni. Az egyetemen általánosságban véve a perfekcionizmus helyett **a logikai összefüggések ismeretére** kell a legnagyobb hangsúlyt helyezni. Ha túl alaposak vagyunk, és minden tantárgyat tökéletesen szeretnénk teljesíteni, az tanulási problémák sorához vezet. Ez sok hallgatót váratlanul ér, hiszen a gimnáziumban a „minden tantárgyból mindent megtanulni” stratégia még egyenes és teljesíthető út volt a kitűnő bizonyítványhoz. Aki középiskolában megszokta, hogy mindenből a legjobb, az egyetemen szembesülhet vele, hogy már nem minden tantárgyban tartozik az élvonalba, és ezt fel kell tudni dolgozni.

A friss egyetemistákra szabaduló önállóság vezethet halogatáshoz is. Gyakran beleesünk abba a hibába, hogy hatalmas mennyiségű tanulnivalót hagyunk az utolsó napra: ez nagyon rövid távú, kevésbé eredményes stratégia. Amit megjegyzünk a másnap reggeli megmérettetésig, azt a hosszú távú memóriánk nem raktározza el. Az agy olyan, mint egy izom, a vizsga pedig a súlyemelő verseny: egy nap alatt nem lehet rá felkészülni. Ráadásul a kevés alvás, a folyamatos magas feszültség és a mérhetetlen mennyiségű

energiaital vagy kávé – ha nem is most – évek múlva duplán üt vissza. Arra bátorítunk titeket, hogy az első kudarcok után vizsgáljátok felül az alkalmazott tanulási stratégiákat, gondoljátok újra, adaptáljátok azokat az újfajta és esetleg nagyobb mennyiségű tananyaghoz.

Az egyetemi tanulmányok megkezdése, a kihívást jelentő feladatok és az új életmód sok stresszt hordozhat. A stressz járulékos dolog az életünkben, ami a közhiedelemmel ellentétben nem minden esetben, sőt alapvetően nem rossz. Az élettani hatása attól függ, mit gondolunk róla: tönkretesz minket, vagy tettere készítet. A megnövekedett feladatok-kal járó tetterekésztség szükségszerű és jó, felkészíti a testet a küzdelemre.

Ezt az elszántságot használjuk ki; ha nem sikerül produktivitásba fordítani, sportoljuk ki magunkból! Továbbá az emberi stresszreakció társas támaszt keres: kérjünk segítséget hozzánk közel álló emberektől! A másokkal való kapcsolódás az egyik legjobb módja a stresszkezelésnek.

A családtól való elszakadás nem mindig egyszerű, kezdetben magányosnak érezhetjük magunkat, új környezetbe kerülve pedig az ismerkedés is nehezebb, amiben a gólyatáborok és ismerkedős programok segíthetnek. A jelenlegi helyzet miatt ezeket csak részben rendezik meg, de online csoportokban, kollégiumban vagy albérlésben is érdemes gondolkodni, ha kapcsolatteremtésről van szó. Nem feltétlenül szükséges, hogy ezek az egyetemhez

kapcsolódjanak, lehet keresni ilyen csoportokat a szabadidős érdeklődés függvényében is. Csatlakozhattok olyan Facebook-csoportokhoz, amik például divatról vagy zenéről szólnak, és hozzátok hasonló érdeklődésű embereket vonzanak be.

Az elszakadást, elengedést a szülők is nehezen élik meg, bár ez nem egyik napról a másikra történik: folyamat, melyben az egyetemkezés mérföldkő. Kezdetben a diákok gyakrabban telefonálnak, látogatnak haza, majd ez ritkul. A családnak is időbe telik megszokni az új helyzetet, az egyensúlykeresés időszakát pedig konfliktusok is tarkíthatják. Fontos az empátia és a megértés a szülők felé. Egyáltalán nem ciki hívni őket, beszámolni nekik életünk új történéseiről. Ha erre nagyobb figyelmet fordítunk, kifejezetten segíthetjük a leválási folyamatot. Amikor azért szűrnak le valakit a szülők, hogy „milyen hálátlan, hogy nem is hívja őket a gyerek”, valójában általában azt akarják kifejezni, hogy hiányzik nekik. Ilyenkor lehet jelezni nekik, hogy értem, hogy hiányzom, de ez egy új helyzet. Fontos kapcsolatban maradni, de ki kell alakítani az élet új kereteit. Ha valódi információkat oszt meg valaki a szüleivel, akkor nem érzik magukat kirekesztve.

Leválás: Azt jelenti, hogy egyre nagyobb arányban döntök önállóan, a döntéseimért vállalom a felelősséget, és nem azt, hogy nem osztok meg a szüleimmel dolgokat. Igazi leválásnál meg merem osztani a véleményemet velük, mert konfrontációt és máshogy gondolkodást is elbír a szeretetkapcsolat.

Sajnos azoktól a barátoktól is könnyen eltávolodhatunk, akik más egyetemen vagy városban tanulnak tovább. Ilyenkor gyakran érezzük azt, hogy túlságosan más világban élünk, más a realitásunk ahhoz, hogy megosztható legyen, és ellehetetlenül a korábbihoz hasonló intenzív kapcsolat. Főleg akkor probléma ez, ha a régi barát nem ismerkedett meg új emberekkel mindeközben, hanem a régi közegben maradt. Mindenképp legyünk nyitottnak és ismerkedjünk, ezt a közös tanulmányok is megkönnyíthetik.

Ne feledkezzünk meg az érem másik oldaláról sem: a budapesti vagy környékbeli diákok gyakran az egyetemi évek alatt is otthon laknak. Nem lehet könnyű helyzet, hiszen szeretnének önállósodni, de nincs rá kényszerítő lehetőségük. Ez akár konfliktust is okozhat a családban. Megoldás lehet olyan új szabályokat hozni, melyekben mind az újdonsült egyetemista, mind pedig a szülők meg tudnak állapodni. Például ne kelljen megmondani, mikor ér haza és kivel van, de hétfvégén ebédeljen közösen a családdal.

Az ismerkedés fontos része az egyetemi életbe integrálódásnak, ám az új környezet kihívást is jelent. Az első hetekben állandóan bemutatkozni kell, sokakban ez szorongást kelt, nem tudják, mit mondjanak magukról. A szakemberek szerint erre a helyzetre akár pozitív fejlődési lehetőségként is tekinthetünk. Megpróbálhatunk minden bemutatkozáskor olyan dolgokat elmondani magunkról, amit még korábban nem mondtunk. Mi magunk is meglepődünk,

hogy mennyi új aspektusát fedezhetjük fel a saját magunkról való tudásunknak. Ezzel elkerülhető, hogy unalmassá váljon a sokadik alkalom. Azt is kipróbálhatjuk, hogy a másik embert hagyjuk először bemutatkozni, és ehhez kapcsolódunk a hasonlóságok mentén.

A mesterszakos hallgatók már jártak korábban egyetemre, közülük azok vannak nehezebb helyzetben, akik másik egyetemről igazolnak most át. Ők emiatt magányosságot, elveszettséget érezhetnek, úgy gondolhatják nem illenek a közösségbe. Éppen emiatt fontos, hogy megtalálják az ismerkedési lehetőségek online alternatíváját is.

Azt is fontos észben tartani, hogy mindannyian folyamatos fejlődésben vagyunk. Érdemes célként kitűzni, hogy minél nagyobb tudást birtokoljunk, és jól képzett szakemberekké váljunk. Nehézsége bárkinek, bármikor adódhat – ekkor forduljatok bátran az egyetemen található életvezetési, pszichológiai, karrier-tanácsadókhoz vagy kortárs segítőkhez.