

Proč jen každý 2. student dokončí vysokou školu?

*Všech 7 důvodů odhalených
Včetně příručky na překonání těchto důvodů*

Dokument ze série

Aktivátory úspěchu

Jiří Novotný
2016

Kdo jsem?



Jmenuji si Jiří Novotný a na vysoké škole jsem začal studovat v r. 1992.

Přestože jsem na gymnáziu patřil mezi třídní průměr a na začátku prvého ročníku na vysoké škole jsem nechápal, jak mám zvládnout ty hromady učebnic, už na konci prvého ročníku jsem měl nejlepší výsledky z celého ročníku.

Dodnes si pamatuji na některé spolužáky, jak doslova zápasili se zkouškami.

A já? Já jsem vystudoval vysokou školu s červeným diplomem a prázdniny jsem měl skoro každý rok nejdelší v ročníku.

A protože od r. 2001 učím na lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, vidím každý rok hodně studentů ve stejné situaci.

Chápu tedy, jak se asi na vysoké cítíš.

V této krátké e-knize najdeš 7 klíčových důvodů, proč někteří studenti na vysoké škole selhávají. A taky zjistíš, jak se můžeš takovému selhání vyhnout.

Úvod

Dostat se na vysokou školu a dokončit ji – to jsou dvě rozdílné věci.

Ze statistických dat vyplývá, že **na veřejných vysokých školách v ČR přibližně polovina studentů nedokončí svoje studium** a na škole skončí:

<http://www.ceskovdatech.cz/clanek/34-vysoke-skoly-v-cesku-cesta-do-hlubin-studakovych-dat>

Jak na vysoké škole uspět?

Polož takovou otázku náhodnému člověku. Co Ti řekne? „Budeš muset udělat všechny zkoušky ...“

Jasně jak facka. Jednoduchá logika. Navíc pravdivá. Jinak to nepůjde.

Proč vůbec tolik vysokoškoláků vylétí ze zkoušek a následně i ze školy?

Nejedná se vždy zrovna o „hloupé“ studenty, jak by se na první pohled mohlo zdát. Studium na vysoké škole bych mohl přirovnat k pečení chleba. Máš upéct chleba. Potřebuješ určité suroviny, abys upekl(a) chleba. Dále potřebuješ dodržet určitý postup. Zkus nějakou surovinu vynechat nebo zkus přehodit pořadí jednotlivých kroků. Co upečeš? Asi to moc nebude připomínat chleba.

S učením ke zkoušce je to úplně stejné. Pokud kterýkoli z klíčových kroků vynecháš, tak výsledek bude hodně vzdálený tomu, co chceš.

Chceš patřit mezi ty vysokoškoláky, kteří školu **úspěšně dokončí**?

No tak pojďme na to. Znáš odpovědi na následující otázky?

Jak zvládnout jakoukoli zkoušku v pohodě a napoprvé?

Jak se ze zkoušek zbytečně nestresovat?

Jak se vydržet učit na zkoušky od 1. až do posledního ročníku a nebyť vyčerpaný?

Jak si udržet motivaci během celého studia a zůstat celé studium v pohodě?

Chceš zvládat zkoušky v pohodě, napoprvé a s výbornými výsledky? A jako odměnu si potom užívat dlouhé volno po zkouškách, zatímco ostatní se ještě trápí se zkouškami? Ty můžeš v zimě po zkouškách vyrazit na lyže, v létě si můžeš po zkouškách užívat prázdniny. Líbilo by se Ti to?

Co k tomu potřebuješ?

Potřebuješ zvládnout několik kroků, díky kterým budeš mít skvělé výsledky.

Pojďme se tedy společně podívat na důvody, proč má tolik studentů problémy se zkouškami. Po pravdě řečeno – úplně zbytečně ...

Důvod selhání číslo 1 a 2

Špatně určené dílčí cíle a špatné plánování

Jen málokterý student si umí bezvadně naplánovat zkouškové období.

Většina studentů špatně odhadne, kolik času budou potřebovat, aby se naučili na jednotlivé zkoušky. Přihlásí se na nějaké vypsané zkouškové termíny. Doma sednou na učení a začnou se učit. Potom zjišťují, že jim ten čas nestačí. Začínají panikařit.

Každé ráno se začínají učit, ale nemají před sebou jasný cíl pro tento den. Nemají určené, co konkrétně se mají naučit. Nikdo jim to neurčil. Učivo odkládají večer a pořád v nich hlodají pochybnosti, jestli to bude ke zkoušce stačit.

Po několik dnech, po týdnu takového učení se začne projevovat nedostatek odpočinku. Nálada se zhoršuje a do hlavy učení „leze“ čím dál hůř.

Student se dostává do bludného kruhu.

Takových studentů jsem viděl za svoji 15letou praxi učitele na lékařské fakultě opravdu hodně. A tento problém se týká i velmi dobrých studentů.

Pokud si špatně naplánuješ zkouškové období, výrazně si zhoršíš svoji šanci uspět u zkoušek. Po týdnu až po dvou týdnech se začne přidávat únava a Ty potom cítíš, jak Ti klesá výkon.

Pro správné plánování si taky potřebuješ zvolit správné dílčí cíle. Bez vhodně zvolených dílčích cílů je nemožné udělat dobrý plán. Obojí spolu neoddělitelně souvisí.

Jak si tedy správně naplánovat zkouškové období?

Aktivátor úspěchu číslo 1 a 2

Urči si konkrétní cíle a udělej si dobrý plán

Na vysoké škole Tě nikdo neúkoluje. Úkolovat se musíš Ty sám.

Toto je první a zásadní věc, kterou by sis měl(a) uvědomit.

Na kvalitě Tvojeho plánu bude záležet, jak zvládneš všechny zkoušky ve zkouškovém období.

Proč je důležitý **dobrý plán**? S dobrým plánem budeš snadněji dosahovat zvolených cílů. Tvoje práce/učení bude mít jasný „jízdni řád“.

Každý úspěšný člověk (včetně studentů) si velký cíl rozdělí na dílčí cíle. Až na úroveň jednotlivých dnů. Toto je klíčové pro dodržování plánu a má to taky zásadní význam pro udržení motivace, když se učíš na zkoušku.

Nechci z Tebe udělat stroj.

Cestě k úspěchu nemusíš obětovat všechno.

K životu patří taky zábava a uvolnění. Učíš se hodně na zkoušky? Dopřej si i čas na televizi. Nebo zajdi někdy do kina. Zajeď si někam na kole. Nebo zajdi do fitka. Nebo s kamarády do hospody. Ale nezůstávej tam do noci.

Učení (duševní práce) a odpočinek musí být v rovnováze.

Potřebuješ správně zvolené cíle

Učíš se na zkoušku? Polož si otázku, co konkrétně potřebuješ znát, abys tuto konkrétní zkoušku úspěšně složil(a)?

Jakmile budeš vědět, **co konkrétně potřebuješ umět k této zkoušce**, budeš vědět, co je Tvým cílem.

A znovu si tento cíl (úspěšné složení zkoušky) rozděl na dílčí cíle. Co bude cílem pro tento týden? Co bude cílem pro tento den?

Potom budeš přesně vědět, co máš dělat každý den.

A každý den (týden) budeš vidět, jak se přibližuješ ke svému cíli.

Mozek po splnění úkolu zvýší produkci dopaminů. Každý den máš splněný úkol. Každý den máš svoji dávku dopaminů. Dodává Ti to energii.

Vždy si ve svém plánu nechej určitou **rezervu na nepředvídané události**.

Důvod selhání číslo 3

Málo studentů umí využít svůj mozek efektivně

Už jako student jsem viděl, že hodně spolužaček a spolužáků prosedělo nad učením třeba i 2x víc času než já. Já jsem ze zkoušky dostal jedničku, oni s odřenýma ušima prolezli. Někdo se učil o něco déle než já a ze zkoušky vyletěl. Já jsem (skoro vždy) odcházel s jedničkou.

Totéž vidím každý rok jako učitel na lékařské fakultě. Opravuji zkouškové testy na počítači (u českých a slovenských studentů). Za celé ty roky jsem už opravil (odhadem) nejméně 4 000 zkouškových testů. Ústně zkouším studenty v anglickém programu.

Hodně studentů mně říká, že nad tím učením seděli 2 nebo i 3 týdny a pak odchází a zkoušku musí opakovat ...

Někdo se učí ke zkoušce 10 dní a dostane „A“ nebo „B“. Někdo se učí 20 dní a ze zkoušky vyletí.

Proč?

Úspěch u zkoušky nezáleží jen na tom, kolik času strávíš nad učením.

Důležitá je produktivita Tvojeho učení – kolik se toho naučíš. Kolik se naučíš za hodinu, za den, za týden ... to je to, co rozhoduje o výsledku.

Proč se někdo za den naučí víc, než jiný za 3 dny?

Příčinu hledej tady:

Aktivátor úspěchu číslo 3

Začni využívat svůj mozek efektivněji

Zeptej se sám (sama) sebe: Jak zvládáš zkouškové období? Stíháš zkoušky v zimním semestru tak, aby Ti zbylo pár volných týdnů po zkouškách, než začne výuka v letním semestru? A máš nejhorší známku řekněme „C“? Zvládáš do konce června všechny zkoušky s nejhorší známkou „C“? Zvládáš všechny zkoušky napoprvé?

Pokud ne, máš rezervy v tom, jak efektivně můžeš využít svůj mozek.

Jak efektivně využít mozek pro učení?

To je otázka, na kterou je delší odpověď.

Abys využil(a) potenciál svého mozku, potřebuješ:

- 1) udělat si dobrý plán
- 2) každý den správně „naladit“ svůj mozek před učením
- 3) správnou motivaci
- 4) rozdělit si čas na učení na vhodně dlouhé časové úseky
- 5) denně dopřát svému mozku vhodný odpočinek

Příklad: Něco Tě před chvílí rozčílilo a Ty se teď jdeš učit. Po hodině zjistíš, že neumíš skoro nic. Proč, když nad tím sedíš hodinu? Protože mozek nepřijímá skoro žádné informace, když jsi rozčilený. To je dáno reakcí našeho těla. Při rozčilení se tělo díky vyplaveným hormonům chystá na boj nebo útek. Ukládání informací je zablokováno. Mozek nebyl správně naladěný. Hodinu jsi tak strávil(a) úplně zbytečně nad učením. Výsledek tomu absolutně neodpovídá.

Ale i když jsi v pohodě, tak mozek přijímá jen určité množství informací. Mozek se dá naladit ještě lépe, aby doslova nasával informace, jako houba nasává vodu.

Důvod selhání číslo 4

Slabá motivace

Jen málokterý student se umí opravdu účinně motivovat. Hodně studentů mně naopak říká nebo píše, že mají problém najít motivaci. Anebo ji měli, ale postupně ji ztratili. Loni se na mě obrátila studentka, která byla úplně zoufalá. Tři roky studovala medicínu se slušnými výsledky. Potom přišla únava a ztráta motivace. Najednou sotva prolézala u zkoušek.

Slabá motivace je citelně vidět na výsledcích i na tom, jak se studenti cítí.

Mají se učit, ale ztratili motivaci. Učení jim neleze do hlavy. Jsou ze školy vyčerpaní. Potom přichází frustrace ze špatných výsledků.

Jak něčemu takovému spolehlivě předejít? Na to tu je ...

Aktivátor úspěchu číslo 4

Motivuj se účinně a ucítíš příval nové energie

Motivace je klíčová.

Bez motivace nejsou výsledky.

S motivací dokážeš víc, než kolik sis představoval(a).

Každý výsledek, každý úspěch závisí na Tvoji motivaci.

Na tomto místě bych rád ocitoval Libora Činku, našeho předního hypnoterapeuta:

„V okamžiku, kdy něčemu věříte, tak máte energii. Když nevěříte, tak nemáte energii.“

Znáš tajemství „rozumového já“ a „emocionálního já“?

A co to vlastně je?

To jsou dvě úplně odlišné osobnosti uvnitř každého člověka. Ta první se chová racionálně.

Ta druhá chce uspokojení teď hned. Na racionalitu kašle.

Je zatraceně těžké s „emocionálním já“ bojovat. Mnohem snadnější je rafinovaně obelstít toto „emocionální já“. Kdo se naučí, jak obelstít sobecké „**emocionální já**“ a přimět ho pracovat ve svůj prospěch, ten dosáhne fantastických úspěchů.

To mohu potvrdit z vlastní zkušenosti. Funguje to fantasticky.

Důvod selhání číslo 5

Nedostatek (neschopnost) soustředění

V dnešní době internetu a mobilů je daleko těžší se soustředit než dříve. Kolem nás je tolik věcí, které nás pořád rozptylují.

A jaký je výsledek? Hromadu času nad něčím prosedíš, ale výsledek tomu neodpovídá.

Proč? Tvoje mysl není soustředěná na to, co máš dělat. Pořád tak trochu myslíš na to, jestli Ti už konečně ... odepíše na mail, jestli se ... ozve na Facebooku, jestli Ti ... už konečně zavolá, atd.

Nevím, možná jsi tak zvyklý(á) žít. Ale kolik se toho naučíš řekněme za hodinu, jestli pořád myslíš na to, kdo by se Ti mohl ozvat a očekáváš nějaký mail, zprávu, telefonát, ... ?

Jak se můžeš učit daleko lépe?

Aktivátor úspěchu číslo 5

Zlepší svoji schopnost koncentrace

Cíle dosáhneš tehdy, když se na tento cíl koncentruješ.

Když na něj plně zaměřuješ svoji pozornost.

Co se stane, když svoji pozornost roztříštíš na spoustu drobností?
Soustředíš se hůře. Výsledek je potom slabý.

To, co odlišuje úspěšné studenty od těch méně úspěšných, je schopnost jejich koncentrace.

Víš, jak můžeš zlepšit svoji koncentraci?

Zbav se vyrušujících podnětů.

Dále potřebuješ vědět, jak spolu souvisí koncentrace a délka učení (duševní činnosti).

Každý úspěšný člověk ví, že je potřeba dopřávat mozku pravidelně odpočinek. A taky ho mozku dopřává.

Bez odpočinku se schopnost koncentrace rychle zhoršuje. A pořádně.

Pravidelný odpočinek mozku je klíčový pro dlouhodobé udržení vysokého výkonu.

Víš, jaký odpočinek dokáže Tvůj mozek nejlépe zregenerovat?

Důvod selhání číslo 6

Únava mozku

Poslední roky učím ve cvičeních jen studenty v anglickém programu. Studentům na začátku semestru dávám často pár tipů, díky kterým mohou významně zvýšit svoji šanci na to, že „přežijí“ na vysoké prvak.

Vzpomínám si na jednu usměvavou studentku z Kanady s africkým občanstvím, která patřila v mojí skupině mezi pár nejlepších studentů. Testy v semestru psala „levou zadní“ a když jsem se ve skupině ptal na nějaké otázky, bývala aktivní a připravená.

Jaké bylo potom moje překvapení na konci semestru, když si studentka nepřišla ani pro zápočet. V zápočtovém týdnu jsem ji potkal na chodbě. Úsměv se z její tváře vytratil. Únava v její tváři byla nepřehlédnutelná. Ptal jsem se jí, v čem je problém. Odpověděla mně, že udělala chybu, když se přestala řídit mými pár doporučeními. Na začátku zkuškového období byla vyčerpaná a zkoušky měla teprve před sebou.

Aktivátor úspěchu číslo 6

Dopřej mozku pravidelný odpočinek

Doprávej mu ho pravidelně. Ne jen někdy.

Tvůj mozek potřebuje taky pravidelně odpočívat. Je to stejné jako s odpočinkem u svalů. Pokud budeš svaly zatěžovat každý den a nenecháš je odpočinout, pak začne Tvůj výkon klesat a Tvoje únava bude den ode dne větší. U svalů tomu rozumí snad každý, že to tak funguje.

Ale ono to úplně stejně funguje i u mozku. A na to, bohužel, hodně studentů zapomíná nebo si to ani neuvědomují.

Každý rok říkám studentům na začátku semestru, že je potřeba, aby vyvážili duševní práci (studium) a odpočinek – a nejlepší formou odpočinku po duševní práci je nějaká forma pohybu, nebo někdy taky posedět a popovídat s kamarády.

Procházka, projížďka na kole, běh, atd. – to jsou možnosti, jak si Tvůj mozek skvěle odpočine a Ty získáš každý den další pravidelnou dávku dopaminů.

Dopaminy Ti skvěle zlepší náladu a mozek si odpočine u činnosti, při které se nemusí namáhat.

Důvod selhání číslo 7

Hodně studentů se (nevědomě) programuje na selhání

Zavzpomínej, jestli Ty sám (sama) o sobě říkáš něco negativního? Nebo jestli to o Tobě říká někdo z Tvého okolí?

Slyšel jsi podobné výroky nebo jsi je někdy o sobě i řekl?

„Jsem blbej.“

„Mám špatnou paměť.“

„Já ten test nenapíšu.“

„Nedám to. Nezvládnou to!“

„Zbytečně se snažíš.“

Atd.

Řekl jsi někdy o sobě něco takového? Že jsi to tak nemyslel?

To je úplně jedno, jak jsi to myslel(a). **Tvůj mozek Tě bere za slovo** a jedná podle toho, co o sobě říkáš. A je to mnohem komplikovanější, než se na první pohled zdá.

Hodně studentů si nevěří nebo si věří málo.

Proč? Kvůli nevhodným vzorům, kvůli vnucování omezených cest k řešení, kvůli neustálému poukazování na chyby místo všímání si úspěchů.

Když se některým lidem hned nedařilo, tak si zvykli reagovat slovy „To nejde. To není možné. To je hloupost.“ Vytvořili si tak ve svém myšlení bloky, které fungují jako virové programy. Berou jim veškerou iniciativu a sílu jednat. Jsou jako kůň s klapkami na očích.

Co je na tom hrozné? Jako virus nakazí svým chováním okolí.

Mám pro Tebe jednu skvělou zprávu!

Toto se dá změnit!

Aktivátor úspěchu číslo 7

Naprogramuj se na úspěch

Potřebuješ „odvirovat“ svůj mozek.

A potom nahradíš ty špatné programy skvělými programy.

Dokázal někdo z nějaké konkrétní zkoušky dostat áčko?

Fajn, proč bys to potom neměl(a) dokázat i Ty?

Začni věřit tomu, že můžeš uspět tak jako ti nejlepší.

Nerozumíš něčemu?

Zeptej se sám (sama) sebe: „Jak to můžu pochopit? Kdo mně s tím může pomoci? Koho se můžu zeptat?“ Atd.

Dávej si správné otázky. A hledej na ně odpovědi. Buď aktivní.

To je začátek programování se na úspěch ...

Závěrem

Co teď? A co potom?

Jestli cítíš, že i tato krátká e-kniha Ti může pomoci, dej „Like“ mojí facebookové stránce <https://www.facebook.com/jiri1novotny.cz/>. Můžeme tak spolu zůstat lépe v kontaktu.

Kromě toho se můžeš těšit na pár videí; odkazy na ně najdeš během několika dní v e-mailech.

Těším se, až se spolu zase potkáme :-)

Jiří Novotný,
autor