

Proč každý 2. student vyletí z vysoké školy?

Všech 7 důvodů odhalených

Včetně příručky na překonání těchto důvodů

Jiří Novotný
2016

Kdo jsem?



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

Na gymnáziu jsem patřil mezi průměrné studenty ve třídě. Na začátku prvého ročníku na vysoké škole jsem nechápal, jak mám zvládnout ty hromady učebnic. Přesto jsem měl už na konci prvého ročníku nejlepší výsledky z celého ročníku. Měl jsem samé jedničky (dnešní „áčka“).

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

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

A protože od r. 2001 učím na univerzitě, 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. To však nemusí být Tvůj případ.

Protože zjistíš, **jak se můžeš** takovému **selhání vyhnout**.

Tuto e-knihu můžeš volně šířit mezi svými spolužáky (spolužačkami) – e-mailem nebo přes sociální síť.

Není však určena k tomu, abys ji dal(a) na svůj web.

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 jakacka. 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. Jak moc bude výsledek připomínat chleba?

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

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

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. Jak by se Ti to líbilo?

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 jejich cíle 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 praxi učitele na univerzitě (od r. 2001) opravdu hodně. A tento problém se týká i studentů, kteří začnou velmi dobře.

Kdo si špatně naplánuje zkouškové období, výrazně si zhorší svoji šanci uspět u zkoušek. Po týdnu až po dvou týdnech se začne přidávat únava a výkon klesá.

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

Jakmile se učíš na zkoušku na vysoké škole, tak 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 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. Běž si zaběhat. 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 u zkoušek jako učitel na univerzitě. Na univerzitě učím od r. 2001.

Hodně studentů mně říká, že nad tím učením seděli 2 nebo i 3 týdny a pak ze zkoušky odchází a musí ji 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 1 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 prvním semestru tak, aby Ti zbylo pár volných týdnů po zkouškách, než začne výuka v druhém 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 ses nenaučil(a) skoro nic. Proč, když nad tím sedíš hodinu? Protože mozek nepřijímá skoro žádné informace, když jsi rozčilený(á). To je přirozená reakce našeho těla. Při rozčilení je tělo díky vyplaveným stresovým hormonům připraveno na boj nebo útěk. To je klíčové pro přežití. Ukládání informací je v tu chvíli zablokováno.

Mozek v tu chvíli není 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

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. Před pár roky 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 kdy dokázal(a) představit.

Každý výsledek, každý úspěch závisí na Tvoji motivaci.

Na tomto místě bych rád citoval 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“?

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, mobilů a mnoha sociálních sítí je daleko těžší se soustředit než dříve. Kolem nás je tolik věcí, které nás pořád rozptylují.

A jaký je výsledek? Hromadu času nad učením proseďíš, 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

Studentům na začátku semestru dávám často pár tipů, díky kterým mohou významně zvýšit svoji šanci na to, že „přežijí“ na vysoké prváku.

Vzpomínám si v anglickém programu 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 zkouškového období (na konci 1. semestru v prváku) byla vyčerpaná a zkoušky měla teprve před sebou.

Aktivátor úspěchu číslo 6

Dopřej mozku pravidelný odpočinek

Dopřávej 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 od rána do večera 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.

Ono to však 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 vnučení 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?

Skvělé! Proč bys to potom nemohla(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? Co konkrétně mám dělat?“ 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?

Cítíš, že i tato krátká e-kniha Ti pomůže zlepšit výsledky?

Potom budu rád za „Like“ mojí facebookové stránce

<https://www.facebook.com/jiri1novotny.cz/>, kde najdeš některé další informace.

Chceš víc, než jen tento stručný základ shrnutý na těchto několika stránkách?

Potom běž na **web** <http://vysoka-skola-uspesne.cz/>. Odkaz na tento web můžeš sdílet se svými spolužáky (spolužačkami), protože **na webu najdeš mnohem víc**, než jen stručné informace obsažené v této krátké e-knize.

Některé klíčové informace najdeš **v blogu** na webu.

A nakonec – **komplexní návod, jak vystudovat vysokou školu s co nejlepšími výsledky a v pohodě**, najdeš v **e-knize**.

Pokud by Ti ani přesto nestačily všechny tyto informace, potom na webu najdeš stránku **Ptejte se Jiřího**, kde můžeš napsat svůj dotaz a Ti na něj odpovím.

Těším se, až se spolu zase potkáme :-)

Ať už virtuálně, nebo i osobně.

Jiří Novotný,
autor