



Kako studirati u doba krize?

Epidemija koronavirusa, a onda još i potres promijenili su našu svakodnevicu. Briga za **sigurnost i zdravlje** postala je naš najvažniji prioritet i sve ostalo morali smo prilagoditi kako bi nam ona uvijek bila na prvom mjestu.

Kako se prilagoditi?

Svaka promjena predstavlja određeni **stres**, ali i **izazov**, priliku za razvoj. Važno je temeljito sagledati situaciju i odabrati ili osmisliti načine suočavanja koji nam **pomažu...**

... da se osjećamo dobro

- razgovarati s drugima o svojim iskustvima, podijeliti teškoće i nedoumice
- organizirati dnevnu rutinu tako da uključuje aktivnosti koje nas opuštaju i raduju
- imati razumijevanja za povremena razdoblja zbunjenosti i nesigurnosti
- pratiti svoj napredak korak po korak
- ...



... da budemo učinkoviti

- organizirati dnevni i tjedni raspored
- podijeliti zadatke prema hitnoći rješavanja
- koristiti učinkovite strategije učenja
- organizirati se u virtualne skupine za razmjenu informacija i zajedničko učenje
- ...



Ipak, kakve god strategije suočavanja odabrali, svima nam je potrebno vrijeme dok se snađemo i dok iskušamo što najbolje funkcionira i zato je važno da budemo tu **jedni za druge** i da učimo jedni od drugih.

