



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla
Młodzieży

Jak odnieść sukces na maturze?



mgr Magdalena Drab
mgr Zbigniew Kozański

Matura może okazać się ciekawym doświadczeniem



Wyobraźcie sobie **pozytywny** przebieg matury



- *Dobrze wszystko umiesz*
- *Łatwo przypominasz sobie potrzebne informacje*
- *Trochę adrenaliny otwiera szufladki i podnosi sprawność umysłu*
- *W czasie egzaminu jesteś skupiony i zrelaksowany*
- *Po egzaminach z szerokim uśmiechem idziesz spotkać się z innymi maturzystami, by razem cieszyć się, że dobrze wam poszło*
- *Rozpiera cię radość , czujesz satysfakcję*

Pozytywne przekonania na temat Matury

- Egzamin maturalny jest dla mnie jak.....

Czy takie określenie wspiera Cię w dążeniu do sukcesu ?

.....

Przykład(trochę metaforyczny)

Egzamin maturalny jest dla mnie jak błękitne niebo, po którym unoszę się dzięki rozpostartym skrzydłom wiedzy i doświadczenia w drodze do wytyczonego celu

A może formuła 4 D: Dobra Droga Do Dojrzałości

- Matura jako przygoda
- Matura jako gra- zabawa
- Matura jako szansa
- Matura jako święto
- Matura jako zawody
- Matura jako ciekawe wyzwanie

Negatywnie O Maturze Pozytywnie

- Bezsensowny wysiłek
- Bzdura
- Przymus
- Zagrożenie porażką, obniżenie poczucia własnej wartości , wstyd
- Nadmierny, paraliżujący stres
- Sytuacja całkowicie nieprzewidywalna
- Inne negatywne skojarzenia.....

- Okazja do sprawdzenia wiedzy, wykazania się- wyzwanie
- Ukoronowanie 12 lat nauki
- Świadectwo maturalne znakiem tego, że stajemy się osobami intelektualnie i emocjonalnie dorosłymi, gotowymi do podejmowania wszelkich wyzwań życiowych ?
- Matura to wybór
- Niezbędny egzamin, warunek rozpoczęcia studiów
- Stworzenie sobie możliwości wyboru(wolności)
- Nadzieja(szansa) na sukces
- Mobilizacja do działania
- Gra –Zabawa- Przygoda
- DDDD
- Egzamin , który można poprawić
- Inne pozytywne skojarzenia...

Myśli wyzwalające chęć do nauki

- Dużo już umiem, zaraz się to okaże
- Nauka będzie mi sprawiała przyjemność, kiedy tylko zacznę
- Będę mieć satysfakcję, kiedy nauczę się dzisiejszej porcji materiału
- Będzie mi przyjemnie, kiedy poukładam sobie nową wiedzę, kiedyś nią błysnę w towarzystwie, na egzaminie
- Im więcej wiem, tym mniej się boję
- Im więcej rozumiem, tym mniej się boję
- Nabieram poczucia , że panuje nad sobą i swoim światem
- Im więcej wiem , tym więcej rzeczy mnie zaciekawia i cieszy
- Rozpiera mnie duma, że zabieram się do nauki
- Kiedy dzisiaj skończę naukę, będę śpiewać lub włączyć ulubioną piosenkę
- Twoje przykłady....

AFIRMACJE

słowa i myśli wzmacniające , uspokajające

- Wierzę w siebie i sens dalszej nauki
- Daję radę , dam radę
- Mam już dużo wiedzy, umiejętności i doświadczeń
- Podnoszę systematycznie poziom swojej wiedzy i nadal zamierzam to robić(mam plan i konsekwentnie go realizuję)
- Zauważam postępy , co mobilizuje mnie do dalszej nauki
- Mam wystarczająco dużo czasu , aby usystematyzować , ugruntować swoją wiedzę(dobrze zarządzam swoim czasem)
- Wiem jak dobrze przygotować się do matury
- Potrafię efektywnie uczyć się
- Potrafię utrzymać stres na optymalnym poziomie
- - Potrafię rozwiązać to zadanie
- - Dobrze pracuję pod presją
- - Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów
- - Jestem dobrze przygotowany do matury
- - Cieszy mnie to , że jestem spokojny

PROJEKT MATURA – TRENING MENTALNY

MOTYWACJA

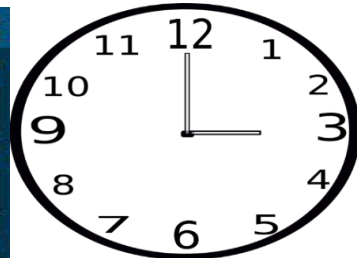


shutterstock.com • 264221285

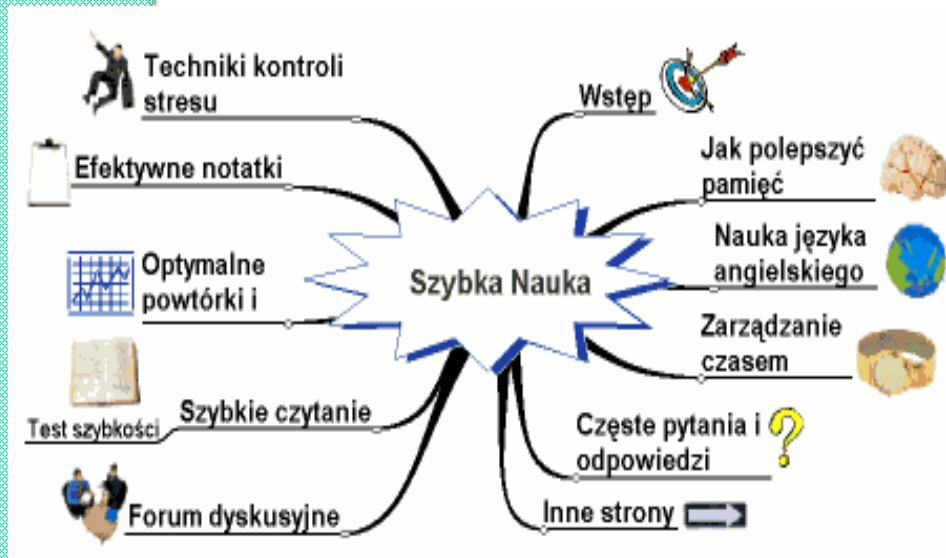
CELE



PLAN POWTÓREK ZARZĄDZANIE CZASEM.



EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ



RÓWNOWAGA - ZDROWIE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



Oto składniki zdrowego stylu życia uszeregowane (od dołu - najsilniejsze oddziaływanie, do góry - najslabsze) według siły oddziaływania na organizm (jest to mój pogląd).



JAK OSIĄGNAĆ SUKCES NA MATURZE ?

**POZYTYWNE NASTAWIENIE -MOTYWACJA –
ambitne ale realistyczne CELE**

PLAN i jego konsekwentna realizacja

**Rozsądne ZARZADZANIE SOBĄ w czasie-
PRIORYTETY**

**EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ i dobra organizacja -
świadoma, intensywna, systematyczna nauka,
efektywne powtórki, porządkowanie i uzupełnianie
wiedzy**

**PRZYGOTOWANIE MENTALNE (trening mentalny)
zbudowanie optymalnej formy na okres maturalny**

**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM – dbałość o
zdrowie, relaks i dobrą formę psychofizyczną**

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Zmień nastawienie z cierpiętniczego na **zaangażowane i optymistyczne**

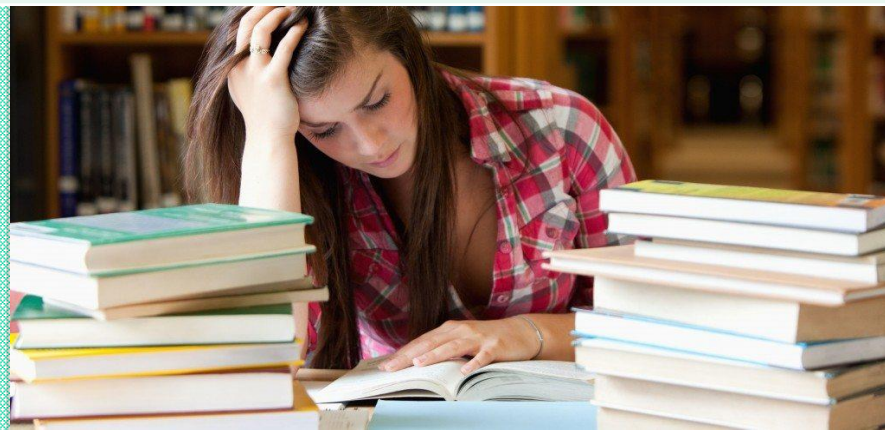
Zamiast lęku przed porażką wzmagaj **pragnienie sukcesu**

Zamień niepokój na **konstruktywne działanie**, usiądź do nauki

Zamień **muszę** na **chcę i mogę**

Nastaw się na to , że nauka z każdym dniem dostarcza ci coraz więcej radości

Kto zachowa ciekawość świata i nauczy się czerpać radość z poznawania nowych informacji, urozmaicania swojej wiedzy, ten ma zapewnione życie pełne pasjonujących działań



MOTYWACJA

- *Najtrudniej jest zacząć.
Wydaje się, że znalezienie motywacji do nauki to połowa sukcesu.*



Co ciebie motywuje do nauki i wysiłku?...
Co jest Twoim celem, jak będziesz mierzył sukces?...

ZNAJDŹ DOBRĄ MOTYWACJĘ

Chcę w życiu coś osiągnąć, mieć lepszą przyszłość
Chcę dostać się na wymarzone studia

Muszę, powinienem, chcę zdawać maturę?
Mam w życiu cele i uczenie się jest drogą do ich osiągnięcia

Udowodnię nauczycielowi, że jestem lepszy niż myśli
Wreszcie uwolnię się od tej szkoły

Nie chcę zawieść oczekiwań rodziców i własnych
Jak zdam, będę mieć wreszcie (święty) spokój(wakacje)

Mam nadzieję na osiągnięcie dobrego wyniku

Motywuje mnie uniknięcie niepowodzenia

Nie wiem .
A co motywuje Ciebie ?.



STWÓRZ PLAN – SYSTEM POWTÓREK

„Trening czyni mistrza „

Rozłóż materiał do nauki i powtórki w czasie

Korzystaj z **kalendarza** – zapisuj plany, czego się będziesz uczył, kiedy, o jakiej porze, jak długo

Ustalaj **priorytety**- skoncentruj się na sprawach najpilniejszych, ile czasu poświęcisz na poszczególne przedmioty

Zrób dokładny(godzinowy, tygodniowy,) plan nauki

Ogranicz poważnie zajęcia, które kradną ci czas,
Unikaj „rozpraszaczy” i „przeszkadzaczy

Realizuj swój plan konsekwentnie – zaznaczaj postępy

Śpiesz się powoli- pracuj w optymalnym dla siebie tempie

Każdego dnia przeznaczaj trochę czasu na **relaks**



Znaczenie systematyczności

Sukces to suma
niewielkiego wysiłku,
powtarzanego
z dnia na dzień.

- Robert Collier

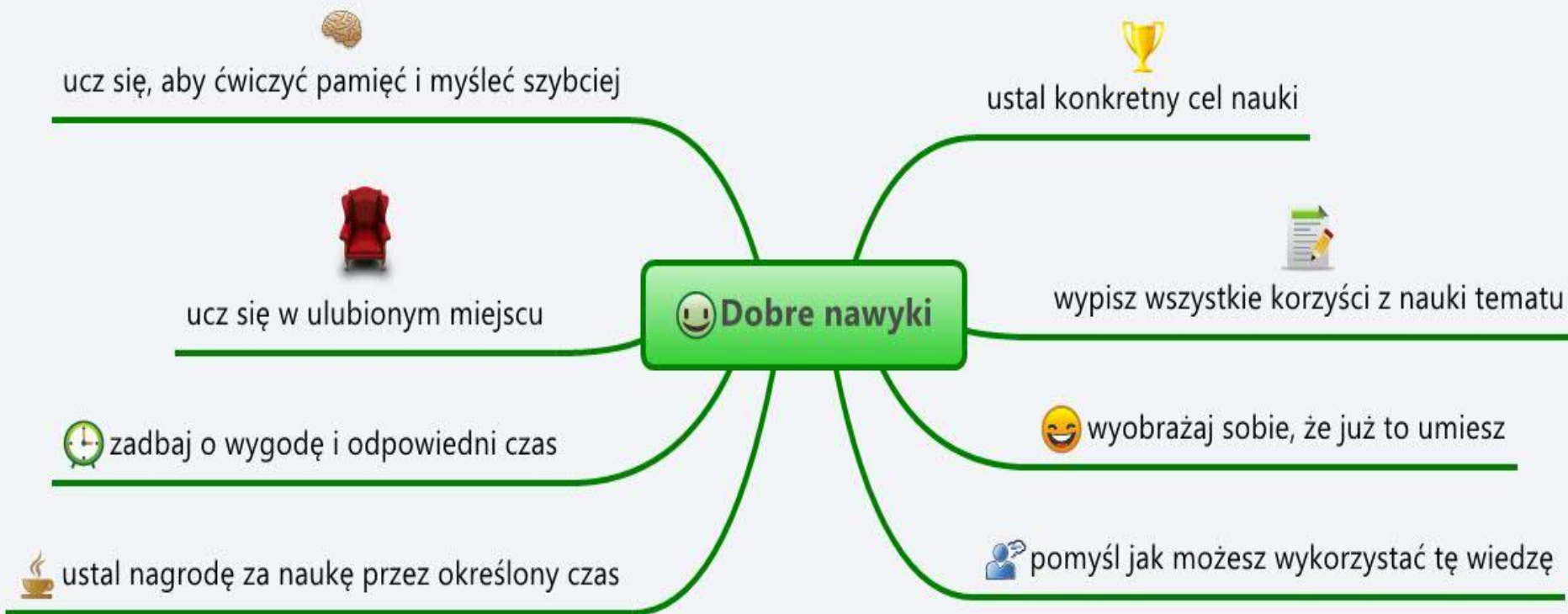
Znaczenie wytrwałości



Najważniejsze to wytrwać

mimo wszystkich przeciwności

Ucz się efektywnie



POZIOM ODTWORZENIA INFORMACJI ZAKREŚLONYCH KOLORAMI:

POMARAŃCZOWY 82% 

ŻÓŁTY 81% 

NIEBIESKI 77% 

RÓŻOWY 70% 

ZIELONY 68% 

UCZ SIĘ EFEKTYWNIEMIE – koncentruj się

Zadbaj o **dobre warunki** nauki- oświetlenie, świeże powietrze, porządek , wygodne krzesło, zdrowa pozycja

Uporządkuj swoje otoczenie- materiały, koncentruj się, **usuń rozpraszacze** (telefon, komputer, smartfon)

Ucz się aktywnie – zapisuj, szukaj informacji kluczowych, pytaj, wykorzystuj wszystkie zmysły

Ucz się problemowo, ze zrozumieniem

Rozwiązuj testy i zdania maturalne

Ćwicz wypowiedzi ustne , ćwicz głośno prezentacje

Powtarzaj, sprawdzaj efekty, doceniaj się za wysiłek i efekty

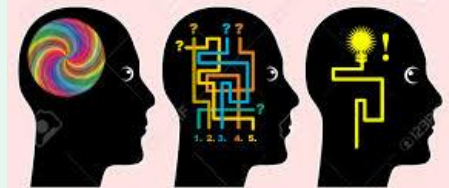
Wzbudжай w sobie ciekawość i **pozytywne emocje**

Tłumacz materiał innym

Pytaj nauczycieli (ekspertów) o sprawy trudne lub niejasne

Stosuj **efektywne powtórki** , aby utrwalić wiedzę

Stosuj rytuały wprowadzające cię w stan gotowości



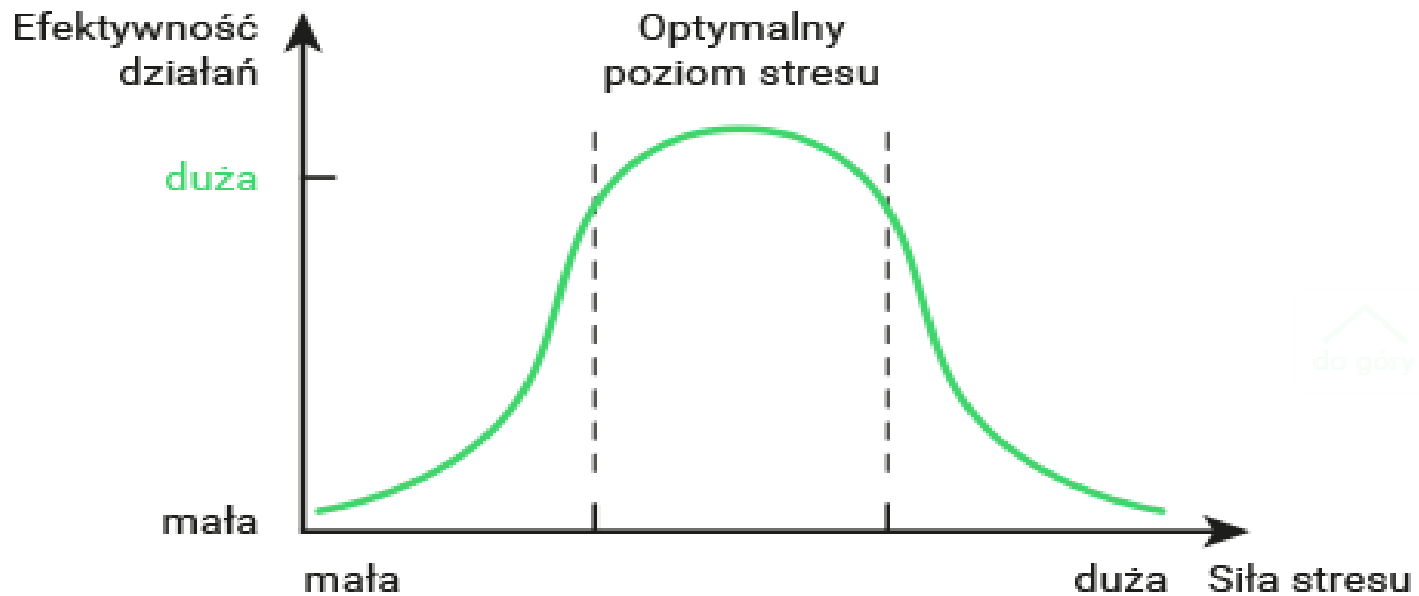
ZADBAJ O ZDROWIE I ZRÓWNOWAŻONY STYL ŻYCIA

RADŹ SOBIE Z NADMIERNYM STRESEM



Oto składniki zdrowego stylu życia uszeregowane (od dołu - najsilniejsze oddziaływanie, do góry - najslabsze) według siły oddziaływania na organizm (jest to mój pogląd).

Wpływ stresu na efektywność



Stres o średniej sile powinien być dla Ciebie w sam raz – tak, by Cię mobilizować i pobudzać do działania, a jednocześnie nie utrudniać Ci pełnego wykorzystania potencjału, jaki w Tobie drzemie.

Możesz wpływać na poziom swojego stresu. Zwykle problemem jest jego nadmiar. Zastanów się nad tym, co się dzieje w Twoim organizmie, jakie mechanizmy nim rządzą.

RUSZAJ SIĘ !

w zdrowym ciele – zdrowy duch



Zdrowo się odżywiaj!



Pij wodę

KORZYŚCI Z PICIA WODY Z CYTRYNĄ

Wzmocnia układ odpornościowy
Wyrównuje pH
Oczyszcza organizm z toksyn
Zmniejsza zmarszczki i przebarwienia
Łagodzi ból zębów
Ułatwia oddychanie
Leczy infekcje gardła
Pomaga schudnąć
Zmniejsza gorączkę
Oczyszcza krew



Cytryna jest naturalnym
środkiem energetyzującym.
Nawadnia i dotlenia ciało,
dzięki czemu jest ono
zrewitalizowane i odświeżone.



UNIKAJ UŻYWEK !

ostrożnie z napojami energetycznymi



DEMOTYWATORY.PL

Gdybym tak na maturze miał tyle
procent
ile wypilem za nią...



WYSYPIAJ SIĘ



ĆWICZ ODDYCHANIE PRZEPONOWE



ODDYCHANIE PRZEPONOWE

-Twój oddech jest dostępny bez recepty i za darmo



Płytki, nieregularny oddech jest zazwyczaj objawem napięcia i stresu.

Kiedy oddech jest długi i spokojny, Twój organizm jest zrelaksowany.

Nawyki oddechowe może zmienić każdy!

Położ dłoni na przeponie.

W momencie wdechu przepona powinna wypychać naszą dłoń.

Podczas wydechu mocno przyciskamy dłoń do ciała

RELAKSUJ SIĘ - MEDYTUJ



UWAŻNOŚĆ – BĄDŹ OBECNY TU I TERAZ



ZORGANIZUJ I KORZYSTAJ ZE WSPARCIA



**UNIKAJ OSÓB NARZEKAJACYCH I
PRZEPOWIADAJACYCH STRASZNĄ PRZYSZŁOŚĆ**



DEMOTYWATORY.PL

A jutro matura z matematyki



NIE ZDAM MATURY

**NIE MAM
CZERWONYCH MAJTEK**

ZNAJDŹ SWÓJ RYTM, TEMPO



ZNAJDŹ SWOJE HASŁO



**ZDAM
MATURE!**

KTO JAK NIE JA



RADE DA !!!

Rozmawiaj ze sobą POZYTYWNIIE



Pozytywna rozmowa ze sobą:

- **Wiem jak opanować nerwy**
- **Wkrótce poczuję się lepiej**
- **To lekkie zdenerwowanie jest naturalne i normalne, wiem co się ze mną dzieje**

Trzy pozytywne myśli:

co zrobiłem dobrze , co mogę poprawić , jak



NIE WALCZ ZE SOBĄ – POMAGAJ SOBIE

Mów do siebie łagodnie, ze zrozumieniem i akceptacją

Chwal siebie, doceniaj, traktuj z dobrocią i wyrozumiałością

Używaj słów , które dodają ci energii, sił, spokoju, koncentracji, motywacji

Kiedy popełnisz błąd, postaraj się naprawić szkody, wybaczone sobie, wyciągnij wnioski

Technika 3x3x3(trzy twoje dobre strony powtarzane głośno 3 razy dziennie powtarzane przez 3 kolejne dni)

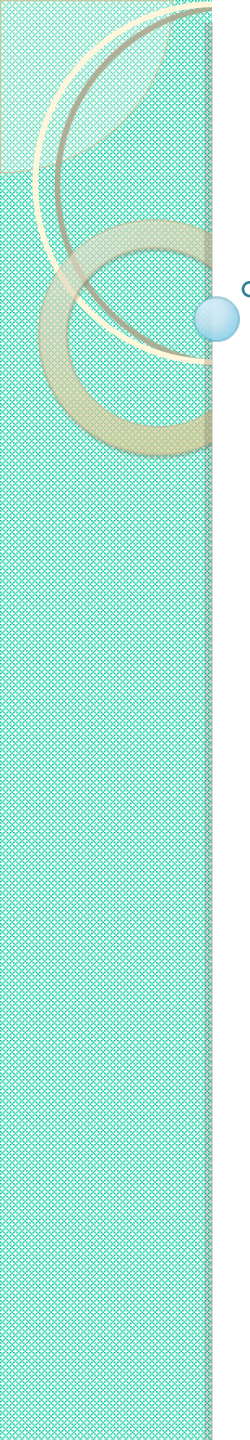
Technika 10 sekund –(kolekcjonowanie przyjemnych chwil)

WIZUALIZUJ – stwórz w wyobraźni pomyślny przebieg egzaminu



Afirmacje

- ***Dam radę***
- ***Potrafię rozwiązać to zadanie***
- ***Dobrze pracuję pod presją***
- ***Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów***
- ***Jestem dobrze przygotowany do matury***
- ***Cieszy mnie to, że jestem spokojny***



Stosuj **AFIRMACJE** - wzmacniające myśli, słowa

- *Wierzę w siebie i sens dalszej nauki*
- *Daję radę , dam radę*
- *Mam już dużo wiedzy, umiejętności i doświadczeń*
- *Podnoszę systematycznie poziom swojej wiedzy i nadal zamierzam to robić(mam plan i konsekwentnie go realizuję)*
- *Zauważam postępy , co mobilizuje mnie do dalszej nauki*
- *Mam wystarczająco dużo czasu , aby usystematyzować , ugruntować swoją wiedzę(dobrze zarządzam swoim czasem)*
- *Wiem jak dobrze przygotować się do matury*
- *Potrafię efektywnie uczyć się*
- *Potrafię utrzymać stres na optymalnym poziomie*
- *- Potrafię rozwiązać to zadanie*
 - *Dobrze pracuję pod presją*
 - *Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów*
 - *Jestem dobrze przygotowany do matury*
 - *Cieszy mnie to , że jestem spokojny*

DRABINA POZYTYWNEGO MYŚLENIA





Zamień PARALIŻUJĄCE MYŚLI I PRZEKONANIA na racjonalne myśli i działania

Nie zdam!

Nie mam wystarczających zdolności, wiedzy, umiejętności ?

Mam pecha, że nic mi się nie udaje?
Zdajesz się na los !

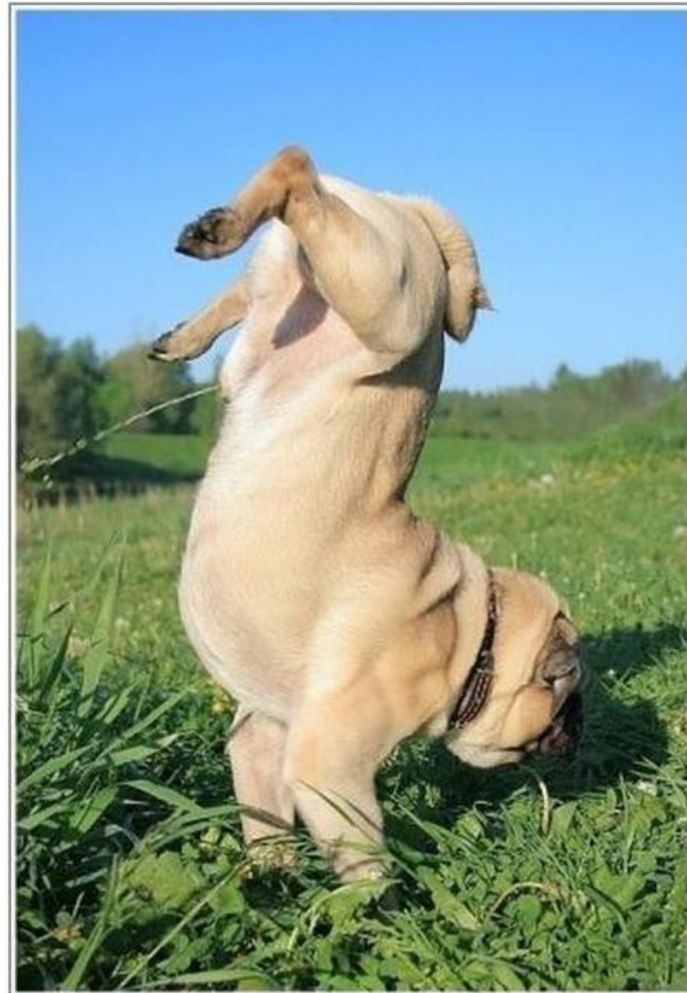
Nie warto się uczyć - tworzysz inteligentne wymówki, żeby się nie uczyć, sam
sobie utrudniasz życie

Nie uczysz się ze względu na kogoś?

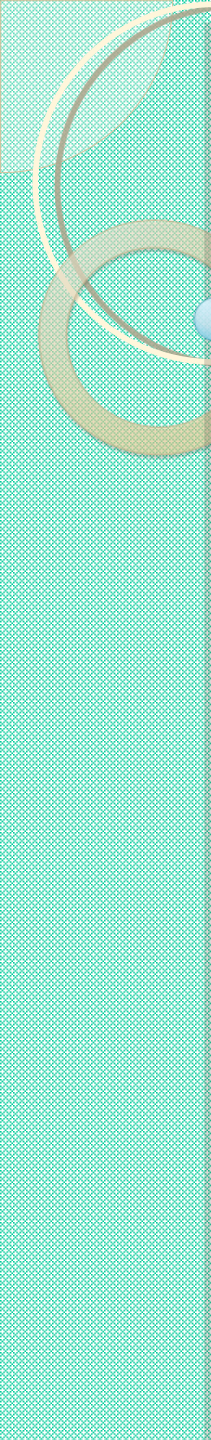
Inne utrudniające i zniechęcające myśli...

Zastopuj niekonstruktywne myśli- stosuj afirmacje i racjonalne
argumenty....

ŚMIEJ SIĘ i zachowaj dystans do siebie



A Ty jak wyrazisz swoją radość
po zdanej maturze ?



MATURA USTNA

przygotowanie i przejście jej z powodzeniem

- Regularnie ćwicz formułowanie myśli i wypowiedzanie ich na głos
- Przećwicz sytuację egzaminacyjną w obecności słuchaczy
- Uważnie przeczytaj wylosowane pytania i zastanów się nad nim
- Przygotuj w punktach konspekt odpowiedzi – trzymaj się wskazówek zawartych w poleceniu
- Mów na temat- odwołuj się do zamieszczonego tekstu, do wiedzy zdobytej na lekcjach z języka polskiego, do własnych lektur i przemyśleń
- Mów wyraźnie , nie za szybko , ale też nie za wolno
- Przestrzegaj zasad uczestnictwa w rozmowie- słuchaj co mówią do ciebie członkowie komisji, nawiązuj kontakt wzrokowy, pomyśl co chcesz powiedzieć, pamiętaj o uprzejmości i grzeczności językowej

Matura ustna – pomocne wskazówki

- Przed wejściem do sali wyprostuj się, zrób kilka głębszych oddechów
- Powiedz wyraźnie „dzień dobry” i uśmiechnij się do komisji
- Uważnie przeczytaj i przeanalizuj polecenie i stwórz plan (konspekt) odpowiedzi
- 15 minut na przygotowanie odpowiedzi to sporo czasu, zdążysz opanować ewentualne objawy stresu i przywołać odpowiednie informacje
- Jeśli zgubisz wątek, pomylisz się, przeproś i zacznij od nowa
- Egzaminatorzy nie powinni w ocenie brać pod uwagę wad wymowy a także usterek spowodowanych emocjami (stresem)- nie przejmuj się tym

Dzień przed i w dniu egzaminu

- Staraj się myśleć pozytywnie
- Skup się na tym co wiesz i umiesz
- Masz więcej wiedzy i umiejętności niż myślisz
- Pomyśl o swoich atutach- umiejętności wystawiania się, logiczne myślenie , kultura osobista
- Stosuj afirmacje i inne techniki ,o których dowiedziałeś się dzisiaj i które znasz(rozluźniające , koncentrujące , dodające pewności siebie)
- Nie zarywaj nocy , wyśpij się
- Zjedz pożywne śniadania
- Zrób sobie spacer, dotleń się
- Zabierz ze sobą przygotowane dzień wcześniej przybory do pisania, dokument tożsamości , małą przekąskę