

DRODZY MATURZYŚCI!

Wasze przygotowania do tegorocznej matury przebiegają w niezwyklej okolicznościach!

1. Po wybuchu epidemii koronawirusa wielu z was, co jest naturalne poczuło się zaniepokojonych, zagubionych i przeżywa szereg obaw o zdrowie, życie swoich bliskich i swoje własne. Ponadto wprowadzone przepisy spowodowały liczne ograniczenia w waszym życiu (niemożność wychodzenia z domu lub jego mocne ograniczenie, brak bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami, znaczne ograniczenia w poruszaniu się w przestrzeni publicznej, itp.), co także zaburzyło wasz codzienny tryb życia, pogorszyło wasze psychiczne samopoczucie i naruszyło poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Nieprzyjemne emocje temu towarzyszące (napiecie, lęk, smutek, złość) mogą utrudniać wam koncentrację na nauce i przyswajanie wiedzy.
2. Wybuch epidemii koronawirusa spowodował przerwanie normalnej nauki w szkołach i przejście na nauczanie na odległość. To także zakłóciło wasz proces przygotowań do egzaminu maturalnego, stworzyło pewną ilość dodatkowych problemów, związanych z nauką i przygotowaniem się do matury, w tym:
 - nadmiar nauki (przytłaczająca ilość materiału do przerobienia wysyłana przez nauczycieli (także z przedmiotów, z których nie będziecie zdawać matury),
 - nie przerobiony materiał,
 - lęk związany z zagrożeniem z jakiegoś przedmiotu, obawa przez brakiem promocji,
 - brak przeprowadzonych w normalnym trybie lekcji i możliwości interakcji z nauczycielami (korzystania z wyjaśnień, możliwości zadawania na bieżąco pytań, dyskusji, itp.),
 - brak motywacji,
 - trudności z samodyscypliną, organizacją pracy.
3. Przeżywacie stres związany już nie tylko z organizacją powtórek materiału i obawą, czy uzyskacie wystarczające wyniki, które pozwolą wam osiągnąć wasze cele. Dochodzi do tego niepewność związana z tym w jakim terminie, i w jakiej formie odbędzie się tegoroczna matura. Od 9 kwietnia minister edukacji poinformował, że egzamin maturalny został przełożony, że prawdopodobnie odbędzie się w drugiej połowie czerwca wraz z obietnicą, że informacja o tym będzie przekazana do publicznej wiadomości co najmniej trzy tygodnie przed jej wprowadzeniem. Minister dodał także, że *będziecie więc mieli długą perspektywę na przygotowanie się*. Może właśnie w taki sposób możecie spojrzeć na obecną sytuację – wprawdzie wiele z waszych planów zostało zaburzonych, ale macie jeszcze co najmniej 1,5 miesiąca na powtórzenie materiału.

Jak dobrze wykorzystać dodatkowy czas (50-70 dni), jaki pozostał wam do rozpoczęcia egzaminu maturalnego?

1) Ważne jest NASTAWIENIE.

Mimo przeżywanych obaw spróbujcie skupić się na dalszych przygotowaniach do matury i potraktujcie dodatkowy czas, jaki macie jako **szansę**, okazję do uzupełnienia, uporządkowania i ugruntowania wiedzy i umiejętności. Dla wielu z was trudne było jednocześnie przerabianie bieżących lekcji i planowanie powtórek. Teraz możecie skupić się tylko na powtarzaniu materiału i uzyskać lepszy wynik niż gdyby matura odbyła się w terminie. Narzekanie, gromadzenie w sobie złości na zły los być może przyniesie wam chwilową ulgę, ale w efekcie powiększy waszą frustrację i zniechęci do konstruktywnego działania. Jeżeli potraficie zamienić wasze obawy w siłę mobilizującą was do racjonalnego i efektywnego działania to przyniesie wam zdecydowanie lepsze efekty.

Wykorzystajcie możliwości, jakie stwarza wam obecna sytuacja, tj.:

- okazję do lepszego przygotowania się do egzaminu i w efekcie osiągnięcia wyniku, który pozwoli wam realizować własne cele (np. dostać się na wymarzone studia),
- możliwość zorganizowania bardziej uporządkowanego i mniej nasyconego stresem procesu uczenia się,
- utrwalenie wiedzy i umiejętności, nadrobienie ewentualnych braków,
- zminimalizowanie mechanicznej nauki na korzyść uczenia się z lepszym rozumieniem,
- okazję do rozwijania innych kompetencji i zalet osobistych, tj.: dobre zarządzanie czasem, samoorganizacja, wytrwałość, radzenia sobie z niepewnością, zmianą, stresem, itp.

2) Wprowadźcie do swojego działania jak najwięcej **składników sukcesu maturalnego:**

- motywacja,
- wyznaczanie sobie celów,
- planowanie i organizacja pracy,
- realizowanie swojego planu,
- poradzenie sobie z rozpraszaczami (np. Facebook)
- efektywna i systematyczna nauka,
- prowadzenie zrównoważonego, zdrowego trybu życia.

Więcej informacji na ten temat znajdziecie w prezentacji ***Jak odnieść sukces na maturze***
<http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-uczniow-2/jak-odniesc-sukces-na-maturze/>

- 3) Każdy z was znajduje się w innej sytuacji i w różny sposób potrafi radzić sobie z trudnymi okolicznościami. Proponujemy kilka wskazówek dla osób, które są:
- a) przemęczone długim okresem przygotowań i intensywną nauką,
 - b) słabo zmotywowane, ciągle się rozpraszają, nie mogą zorganizować,
 - c) pełne obaw i często zamartwiają się i brak im pewności siebie.

WSKAZÓWKI DLA OSÓB PRZEMĘCZONYCH DŁUGIM OKRESEM PRZYGOTOWAŃ I INTENSYWNĄ NAUKĄ

Daj sobie prawo do:

1. Zrobienia dłuższej kilkudniowej przerwy, aby **zregenerować zmęczony nauką umysł** i nabrać większej chęci do uczenia się.
2. Częstszych chwil **odpoczynku i odpężenia**, pomiędzy okresami nauki.
3. Zadbania o prowadzenie bardziej **zrównoważonego i zdrowego trybu życia** - odpowiednia ilość snu (znamy takich co w klasie maturalnej spali tylko 4-5 godzin dziennie), dobre zbilansowane odżywianie się, częste picie wody (łyk co chwilę lepiej nawadnia niż szklanka wody na raz), dotlenienie organizmu, ruch (dotleniony mózg lepiej działa).
4. Poświęcenia części czasu na **rozwijanie swoich zainteresowań i pasji** (nie samą nauką żyje człowiek).
5. **Rozwijanie kompetencji**, na które brakuje czasu w trakcie roku szkolnego.
6. Znalezienia czasu na **relaks i rekreację**.
7. Znalezienia czasu na **aktywności, które sprawiają ci przyjemność**, stanowią rozrywkę (dobrze żeby to nie było tylko korzystanie z komputera i komórki).
8. **Refleksji na temat planów pomaturalnych** i zwiększenie swojej wiedzy na temat istniejących możliwości kształcenia po maturze.
9. Skorzystania z konsultacji z doradcą zawodowym w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej dla Młodzieży (aktualnie pracujemy zdalnie, jest możliwość kontaktu mailowego)

WSKAZÓWKI DLA OSÓB SŁABO ZMOTYWOWANYCH, NIE MOGĄCYCH SIĘ ZORGANIZOWAĆ I CIĄGLE SIĘ ROZPRASZAJĄCYCH

1. Wypisz **wszystkie korzyści związane z uczeniem się**. Dlaczego uczenie się, przygotowywanie do matury (bardziej systematyczne) mogło by być dla ciebie ważne?

.....

.....

Chodzi oto, by nie były to powody które podsuwają ci rodzice, nauczyciele, inne osoby ale twoje własne, autentyczne przekonania i wartości, wtedy twoja motywacja będzie bardziej trwała i „prawdziwa” i będzie wpływała z twojego wnętrza

2. Odkryj **co kieruje twoim działaniem**, co cię rzeczywiście motywuje (jakie sytuacje czynniki wewnętrzne, zewnętrzne) a co cię demotywuje (zniechęca)? Które z tych rzeczy zależą od ciebie i możesz, jeśli zechcesz je poprawić ?
3. Istnieje wiele **powodów by się uczyć**, które dla ciebie są najważniejsze? (przymus, potrzeba, wybór, aspiracja, dążenie, marzenie, wizja, zamiar, chęć, odpowiedzialność, powinność, wymóg, ambicja, przyjemność, wartość i sens nauki).

Postaraj się , aby jak najwięcej z tych powodów miało **wydzźwięk pozytywny**, ale możesz też pomyśleć o negatywnych konsekwencjach niezrealizowanego celu (co możesz stracić!)

Zamiast lęku przed porażką wznagaj pragnienie sukcesu!

Zamień muszę na chcę i mogę.

Chcę się uczyć bo lubię, uczenie jest ciekawe, nauka jest wartością

Chcę się uczyć bo widzę korzyści , jakie.....

4. Skojarz z uczeniem się jak najwięcej **pozytywnych emocji** (zainteresowanie, radość, duma, szacunek dla samego siebie, zrozumienie, przyjemność, zadowolenie, ekscytacja, rozwój, gra, rozrywka, przygoda, sensowny wysiłek, zaangażowanie, osiągnięcia, energia).

Natomiast te emocje, stany będą wpływać **negatywnie** na twoje uczenie się (wstyd, rozczarowanie, nuda, bezradność, złość, lęk, poczucie zagrożenia, brak rezultatów, przeciążenie, zmęczenie, stres, wkuwanie bez zrozumienia, żal, krzywda, niesprawiedliwość, poczucie niedocenienia, niecierpliwość, brak skupienia, chaos)

5. Opracuj plan: **co konkretnie będziesz robić, kiedy, jak**. Im konkretniej tym lepiej!
Nie wystarczy powiedzieć sobie ogólnie *Dziś będę się uczył* . Znacznie lepiej jest „*We wtorki i czwartki w godzinach 17-19 będę powtarzał materiał z biologii np. rozwiązując testy maturalne*”

6. W **chwilach zwątpienia** w sens nauki powtarzaj sobie w myślach:

- *To jest dla mnie ważne!*
- *Chcę to lepiej poznać, zrozumieć!*
- *To jest ciekawe i przydatne!*
- *To mnie rozwija!*
- *To mnie przybliża do celu, to ma dla mnie sens!*
- *To mi się w życiu przyda!*

7. Nagradzaj się za zaangażowanie i realizację planów i czynione postępy (co jest dla ciebie nagrodą?)

8. Stosuj myśli **wyzwalające chęć do nauki**, podtrzymujące twoją motywację (wybierz taką myśl, która ci pasuje lub wymyśl swoją własną):

- *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,*
- *Im więcej wiem i rozumiem tym mniej się boję,*
- *Nabieram poczucia, że panuję nad sobą i swoim światem,*
- *Im więcej wiem, tym więcej rzeczy mnie zaciekawia i cieszy,*
- *Rozpiera mnie dumą, że zabieram się do nauki,*
- *Kiedy dzisiaj skończę naukę, będę śpiewać lub włączyć ulubioną piosenkę.*

WSKAZÓWKI DLA OSÓB, KTÓRYM BRAK PEWNOŚCI SIEBIE, KTÓRE SĄ PEŁNE OBAW I CZĘSTO ZAMARTWIAJĄ SIĘ

1. Przywołaj pozytywne doświadczenia, przypomnij sobie te sprawdziany lub inne trudne sytuacje, z którymi sobie poradziłeś (na ile twoje ówczesne obawy sprawdziły się)?
2. Wzmacniaj **pozytywne przekonania** na temat matury i sensu uczenia się.
3. Zmień **nastawienie** z cierpiętniczego na zaangażowane i **optymistyczne**.
4. Zamiast lęku przed porażką **wzmagaj pragnienie sukcesu**.
5. Zamień niepokój na konstruktywne działanie, **usiądź do nauki**.
6. Zamień *muszę* na *chcę i mogę*.
7. Zastąp myśli paraliżujące czy podważające sens uczenia się takimi myślami, które wzmacniają twoją pewność siebie i sens uczenia się. **Stosuj afirmację:**
 - *Wierzę w siebie i sens dalszej nauki,*
 - *Daję radę, dam radę,*
 - *Mam już dużo wiedzy, umiejętności i doświadczeń,*
 - *Zauważam postępy, co mobilizuje mnie do dalszej nauki,*
 - *Mam wystarczająco dużo czasu, aby usystematyzować, ugruntować swoją wiedzę (dobrze zarządzam swoim czasem),*
 - *Potrafię rozwiązać to zadanie,*
 - *Lubię wyzwania i rozwiązywanie problemów,*
 - *Jestem dobrze przygotowany do matury,*
 - *Cieszy mnie to, że jestem spokojny.*
8. Jeśli wybrałeś więcej niż jeden przedmiotów na poziomie rozszerzonym **nie rezygnuj** z przystąpienia do niego (może akurat trafisz w temat lub okaże się, że wiesz więcej niż ci się wydaje).
9. Wykorzystaj ten czas na nauczanie się **technik redukcji napięcia**. Przyda ci się to nie tylko na egzaminie maturalnym. Kiedy, jak nie teraz będziesz mieć na to czas. Wybierz taką, która będzie najbardziej skuteczna dla ciebie (techniki oddechowe, wizualizacje, trening Jacobsona).
10. **Pamiętaj !**
 - Oblanie matury może być dobrodziejstwem ? (masz czas na doświadczenie, dowiesz się o co ci chodzi w życiu, możesz nie stracić czasu na źle wybrane studia). Mimo wszystko postaraj się jak najlepiej przygotować do matury, bo:
 - Wiesz więcej niż ci się wydaje,
 - Nie musisz mieć 100% by zdać,
 - Egzamin maturalny można poprawić.

Więcej wskazówek i przydatnych informacji znajdziesz w innych materiałach znajdujących się na stronie Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej dla Młodzieży:

1. „Jak osiągnąć sukces na maturze”
<http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-uczniow-2/jak-odniesc-sukces-na-maturze/>
2. „Sposoby na naukę”
<http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-uczniow-2/sposoby-na-nauke-prezentacja/>
3. „Jak sobie radzić z lękiem – wskazówki nie tylko na czas epidemii”
<http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-uczniow-2/jak-sobie-radzc-z-lekiem-wskazowki-nie-tylko-na-czas-pandemii/>
4. Młodzież –Ufka Nr 2 poświęcony maturze i przygotowania do niej
<http://pppdm.edu.lodz.pl/gazeta-młodzież-ufka/gazeta-nr-2/>
5. „Jak podejmować decyzje zawodowe”
<http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-uczniow-2/jak-podejmowac-decyzje-zawodowe-prezentacja/>

Jeśli ktoś z was chciałby skorzystać z porady zawodowej to pracownicy Poradni dla Młodzieży pracują zdalnie i mogą udzielać porad drogą mailową:

kontakt@pppdm.elodz.edu.pl

Można też bezpośrednio skontaktować się z doradcami zawodowymi naszej poradni w następujących godzinach:

Anna Nowak	14-18	a.nowak@pppdm.elodz.edu.pl
Magdalena Drab	14-18	m.drab@pppdm.elodz.edu.pl
Zbigniew Koząński	8-12	z.kozanski@pppdm.elodz.edu.pl