

Maturzysto z Budowlanki, obudź się!

11 !

Egzamin maturalny to Big Bang, z którego wyłaniają się przyszli studenci. Wizję przyszłego studiowania psuje konieczność **ZDANIA** tego egzaminu na odpowiednio wysokim poziomie. Matura, o której mnóstwo ludzi mówi, że jest śmiesznie prosta, bywa baaaaardzo przewrotna.

Nie zdaje jej przecież ok.20% rocznika, czyli co piąta osoba (to dotyczy statystyki ogólnej, ale nie naszej szkoły 😊!).
Z maturą nie jest tak, że uczniowie dobrzy zdają go dobrze, a słabsi – źle. Czasem jest na odwrót. Wyższe oceny uzyskiwane w szkole niczego nie gwarantują, podobnie jak niższe niczego nie uniemożliwiają. Z pewnością należy powiedzieć, że na maturze wszyscy uczniowie w równym stopniu podlegają ocenie, ale też
**WSZYSCY MAJĄ WIELKĄ SZANSĘ *NA SUKCES!***

Większość ludzi potrafi przystosować się do życia w każdych warunkach. Przetrwanie w szkole i dobrnięcie do klasy maturalnej o tym świadczy. Niestety, ostatni rok nauki w technikum w niczym nie przypomina dotychczasowych zmagań z nauczycielami. Od września jesteście w zupełnie innej rzeczywistości. Pod pewnym względem nauka przypomina poruszanie się po ruchomych piaskach. Chwila nieuwagi, zapomnienia i mamy poważne problemy. Nauczyciele do tej pory najwięksi luzacy, dają uczniom często wycisk. To dla dobra uczniów 😊😉.

Życie w klasie maturalnej potrafi być tak męczące, jak zapewne w dotychczas żadnej innej. Nie raz będą wspomnienia, jak dobrze było w pierwszej klasie technikum. Nie raz maturzysta wzdycha do dobrego nauczyciela, który zamiast dręczyć sprawdzianami i niezapowiedzianymi kartkówkami, zrobi wszystko za ucznia, któremu będzie wtedy miło i bezpiecznie. Niestety, to tylko marzenia. Do sprawdzianu trzeba się przygotować, kartkówki pozaliczać, a braki w wiedzy – uzupełnić.

**Matura jest dobrym egzaminem dla ludzi dojrzałych, którzy potrafią radzić sobie z układaniem własnych spraw, potrafią zrezygnować z tego, co akurat nie jest najważniejsze (np. rozrywka, imprezki),
a poświecić swój czas temu, co się przydaje (np. przygotowaniom do matury).**

Natomiast dla osób niedojrzałych, które nie potrafią rezygnować z tego, co lubią robić codziennie,
to wyjątkowo trudny sprawdzian. Jeszcze gorzej radzą sobie z nim panikarze. To naprawdę wielka sztuka nie dać się ponieść emocjom i – w przypływie bezradności – nie panikować na samą myśl, że zbliża się ta ważny egzamin.

Większość maturzystów przeżywa ostatni rok nauki w szkole na nieustannej huśtawce nastojów, zmieniającym się emocjom, burzy w głowie, obawach i lękach. Trzeba być cierpliwym jak wąż i silnym jak słoń, aby wytrzymać z samym sobą i z bliskimi w tym ostatnim roku nauki. To nie jest łatwa sytuacja. Niektórzy maturzyści dosłownie tracą głowę ze strachu. Stają się nieznośni dla nauczycieli, których oskarżają o to, że nie przygotowali ich do matury. Bywają też okropni dla rodziny, którą oskarżają o brak zrozumienia.

Jednym z negatywnych uczuć jest obawa o to, że będę zdecydowanie gorszy od innych. A co, jeśli z klasy nawet najsłabsi zdadzą super maturę i dostaną się na studia, a ja zawiodę na całej linii? Co wtedy zrobię?
Jak zniosę taką kompromitację? Po ogłoszeniu wyników koleżanki i koledzy będą przebierać w kierunkach studiów, a ja bezradnie będę się rozglądać na boki, nie bardzo wiedząc, co ze sobą zrobić? Jak nie dopuścić do takiego scenariusza?

Przede wszystkim trzeba wybrać sensowną strategię działania.

„Technika ryby głębinowej” – wypracowanie odporności na trudy życia.

Są ludzie, którzy w najgorszych warunkach potrafią tak się zmobilizować do działania, że osiągają lepsze rezultaty niż
 w środowisku powszechnie uznawanym za komfortowe. Gdy ich kolegom skacze ciśnienie i pojawiają się inne fizjologiczne objawy stresu, oni czują się jak ryba w wodzie. I nie jakaś zwykła ryba, lecz taka, która żyje w najmniej sprzyjającym środowisku, tzn. w największej głębinie. Takim ludziom- rybom głębinowym dobrze się pracuje, gdy znajdują się pod największym ciśnieniem. Właśnie w stresie np. podczas matury są dużo skuteczniejsi niż podczas stanu zwanego wyluzowaniem. Co z tego, że ciśnienie robi się coraz większe, a otoczenie ogarnia stres? Przecież można się zmobilizować i zrobić wszystko lepiej.

W każdej klasie są tacy ludzie. Trzeba się rozejrzeć wokół siebie. Może uda się wypatrzeć w grupie taką „rybę głębinową” i podpatrzeć jej metody działania. Kolega, który nie panikuje przed maturą, lecz spokojnie się do niej przygotowuje, naprawdę działa kojąco. Może udzielić cennych rad. Natomiast należy unikać kontaktu z ludźmi, którzy ostentacyjnie demonstrują swoją depresję, obnażają się przed innymi ze swoich czarnych myśli, opowiadają na prawo i lewo, że nie mają chęci do nauki i że co ma być, to będzie. Kontakt z ludźmi zrezygnowanymi i niezrównoważonymi emocjonalnie może się nam udzielić. Dlatego omijajmy ich z daleka. Szukajmy raczej osób o typie ryb głębinowych. Ich spokój ducha może mieć na nas zbawienny wpływ.

Prawdziwy stres ma miejsce wtedy, gdy człowiekowi w mgnieniu oka siwieją włosy.

A gdy włosy stają dęba, to za mało. Jednak ani jedno, ani drugie nie przydarzyło się jeszcze żadnemu maturzyście. Można więc wywnioskować, że **matura nie taka straszna, jak myślimy😊. Tak naprawdę, gorszy jest rok, który poprzedza maturę, niż sam egzamin.** Ostatni rok nauki w szkole mija tak szybko, że nawet nie zauważymy, jak szybko zleciał. Ma to swoje dobre i złe strony.

**Z rozpoczęciem przygotowań do matury trzeba się pośpieszyć. Jak nie zrobimy tego od razu, to zaraz będzie Boże Narodzenie, a potem studniówka, przylecą pierwsze jaskółki, zakwitną kasztany, a w końcu zacznie się egzamin, do którego nie zdążyliśmy się przygotować, ponieważ wciąż odkładaliśmy to na później☹☹.**

Najtrudniej rozpocząć przygotowania do matury tym osobom, które wciąż czują lęk. Skoro tak, to trzeba zacząć od zwalczenia strachu. Dopóki człowiek się boi, nie widzi sensu w tym, co ma zrobić. Na początku klasy maturalnej każdemu może towarzyszyć nieokreślony niepokój. Jeśli długo nie mija, być może trzeba z kimś o tym porozmawiać. Może z kimś bliskim? Pamiętaj jednak, że rodzina nie powinna pełnić roli banku, lecz życzliwego przyjaciela, który wysłucha i wesprze. Nie chodzi więc o to, aby rodzice dali pieniądze, które pomogą rozładować stres. Jeśli nawet tak było w przeszłości, teraz z tego zrezygnuj. Po prostu pogadajcie.
 A jeżeli nie możesz przegadać swoich obaw z najbliższymi, to możesz zwrócić się do specjalistów.

 **Matura jest nieuchronna. Jeśli więc musi się zdarzyć, niech się zdarzy jak najprędzej.** Zanim to jednak nastąpi, nie zachowuj się jak splatany pacjent, który nie wie, co się wokół niego dzieje, ani kim jest i na jakim świecie żyje**. Jako dorosły człowiek musisz skonfrontować się ze wszystkimi wymaganiami, jakie są stawiane maturzystom i je spokojnie przepracować. Robi się gorąco, ciśnienie rośnie, a wokół sama ciemność? To nic, w takich warunkach ryba głębinowa czuje się najlepiej. W razie czego rozmawiaj, a przekonasz się, że nie jesteś sam. 😊**

**Pozdrawiam naszych tegorocznych maturzystów. Życzę zapału w przygotowaniach i optymizmu.**

**Doradca zawodowy Wioletta Szymczyk**