



Obraz [Comfreak](#) z [Pixabay](#), dostęp 09.04.2020 r.

„Apteczka” maturzysty na trudny czas epidemii, przed maturami

Aleksandra Banasiewicz-Tenerowicz

Psycholog Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Warszawie

Konsultacje – Joanna Słomka uczennica klasy maturalnej XLI L.O. im. Lelewela w Warszawie,
Emilia Przędzińska uczennica klasy maturalnej

Większość z Was czuje pewnie teraz nie tylko stres przed egzaminami... ale przede wszystkim dużo różnych emocji związanych z obecną sytuacją w naszym kraju i z brakiem konkretnej daty matur. Zastanawiacie się pewnie czy egzaminy odbędą się w czerwcu czy później i jak będzie wyglądać sytuacja ze zdawaniem na studia? Z drugiej strony w mediach słychać informacje, że rektorzy uczelni będą czekać na wyniki matur.

Nie zmienia to faktu, że macie prawo czuć strach, lęk, złość... Większości z Was trudno się uczyć, a nawet myśleć o nauce w takiej sytuacji, kiedy boimy się o zdrowie swoje i bliskich nam osób. Część z Was jest zadowolona, że ma więcej czasu na naukę i, że zdąży z nauką tego z czym się nie wyrobiła 😊

Temat koronawirusa i możliwe jego dotkliwe konsekwencje zajmują niemalże cały nasz czas i zmieniają nasze plany i życie...

Wraz z nauką idzie w parze sport i odpoczynek. W Waszym przypadku, kiedy intensywnie się uczycie, oba te punkty są bardzo ważne. Jeśli nie będziecie wypoczęci, nauka nie będzie iść tak jak byście oczekiwali... Równowaga w przyrodzie musi być ☺

Niestety zakaz wychodzenia na spacer, brak spotkań, 2metrowe oddalenie od najbliższej osoby na dworze itd... to nie pomaga. Ważne jednak, żebyście potrafili znaleźć sobie zarówno sposób na sport, ćwiczenia jak i też na odpoczynek.

Co w związku z tym możecie jeszcze robić – oczywiście poza poczuciem bezsilności, niesprawiedliwości i beznadziejności sytuacji...?

Mimo tego, że każdy z nas jest inny, inaczej reaguje w różnych sytuacjach, postaram się przedstawić Wam kilka pomysłów, z których mam nadzieję, każdy z Was coś wybierze dla siebie i wykorzysta w dodatkowym czasie przed egzaminami. Część prawdopodobnie Wam przypadnie do gustu część nie, ale... zawsze warto spróbować znaleźć dodatkowe wyjście z sytuacji, żeby stres z nami nie zwyciężył a był naszym sprzymierzeńcem.

Co możesz robić?

- ◉ Wiem, że to łatwo powiedzieć ale ... **postaraj się skupić na tym, na co masz wpływ.**
- ◉ Staraj się maksymalnie **1-2 razy dziennie czytać pojawiające się nowe informacje.** Nie wchodź zbyt często na komunikatory i portale.
- ◉ **Szukaj informacji o egzaminach u źródła - na stornie Centralnej Komisji Edukacyjnej**
<https://cke.gov.pl/egzamin-maturalny/>
- ◉ (zmiany związane z egzaminem ogłaszane są właśnie tu)
- a
- ◉ o koronawirusie czytaj np. na stronach:
www.gov.pl, www.unicef.pl...

◎ *Pamiętaj o sporcie, aktywności, ćwiczeniach np.:*

<https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/UzpfSTE2MTI1MzI4MzI6MTAyMTYyNTA5ODI5Nzk4OTU/>

*W Internecie znajdziesz wiele stron, linków z propozycjami ćwiczeń, jogi itd.
Na pewno znajdziesz takie, które będą Ci pasować.*

◎ **Pamiętaj o kontaktach z bliskimi.** Zadzwoń do dziadka, spytaj co u niego. Z bratem/ siostrą zagraj w scrabble, rummikuba... Jesteś sam/a w domu – poczytaj, poucz się, przypomnij sobie ostatnie treningi karate...

Daj znać kumpeli, że chcesz pogadać na Skype, wyślij smsa, info na messengerze, WhatsApp...

Oprócz ulubionej komedii czy filmu przygodowego znajdź czas na obejrzenie krótkich filmików na Youtube – większość z nich nie trwa dłużej niż 5 min. Spójrz na te, których tematy Cię interesują:

Zmiana – stały element życia

<https://www.youtube.com/watch?v=762XasOJ5NQ>

Stres – wróg czy przyjaciel?

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

Motywacja – co to jest i po co?

<https://www.youtube.com/watch?v=iwvWiCpDNks>

Jaki jestem? O to jest pytanie?

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks

<https://www.youtube.com/watch?v=tRwvykWkp74>

Podsumowanie wiedzy o sobie

<https://www.youtube.com/watch?v=tTRvWhGRBbA>

Przymiarka do wyboru zawodu

<https://www.youtube.com/watch?v=KrC8g5sBGfg>

Decyzje. Szanse czy ograniczenia?

<https://www.youtube.com/watch?v=62fFT6NvdKQ>

Zawody – co warto o nich wiedzieć?

<https://www.youtube.com/watch?v=6TYKpA64ouc>

Jesteś ciekaw jakich ludzi pracodawcy będą szukać w ciągu najbliższych 20 lat w Warszawie? Chcesz się dowiedzieć jakie zawody mają miano zawodów przyszłości 2020/2030?

Przeczytaj artykuły:

http://obserwatorium.mazowsze.pl/pliki/files/Raporty/2019/Kompetencje_raport_www.pdf

https://www.praca.pl/poradniki/warto-wiedziec/zawody-przyszlosci-2020-2030_pr-3546.html

Jeśli epidemia koronawirusa, izolacja od znajomych albo inne trudności nie pozwalają Ci myśleć o niczym innym ani skupić się może masz potrzebę/chęć skorzystać z pomocy? Wybierz – rozmowa przez telefon czy może mail?

- ◉ zadzwoń na Pogotowie Emocjonalne Powiatowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej czynne **od środy do niedzieli w godzinach 17.00-1.00** pod nr telefonu **725 400 309** (dla dzieci i młodzieży 8-18lat);
- ◉ zadzwoń od poniedziałku do piątku w godzinach **9.00-19.00** do naszej Poradni pod nr **(22) 277 22 10** lub **(22) 277 22 18** lub **503 344 908** albo napisz na poradnia.ppp3@gmail.com;
- ◉ zadzwoń do Specjalistycznej Poradni Rodzinnej, która uruchomiła dyżury specjalistów w godzinach **8-16.00** pod nr tel.**(22) 864 73 06**;
wtorek – dyżur specjalisty ds. kryzysów w tym przemocy
środa i piątek – wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży
- ◉ zadzwoń po poradę do specjalistów Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego **od poniedziałku do piątku** w godzinach **8.00-20.00** pod nr tel.536 777 251, 530 777 875 lub 795 033 099;

Matura – czego możesz dowiedzieć się o sobie?

- może Ci pokazać czy jesteś dojrzały na tyle, żeby zrezygnować np.: z imprez (choć teraz nie powinno być z tym problemu 😊);
- może Ci pokazać czy jesteś w stanie poświęcić się nauce i samemu sobie ją zorganizować – szczególnie w obecnej sytuacji;
- może Ci pokazać na ile jesteś w stanie poradzić sobie z własnymi emocjami w trudnych sytuacjach.

Co radzi maturzystom psycholog Martyna Nowak z Uniwersytetu SWPS

- ◉ aby skupić się na ważnym i konkretnym indywidualnym celu;
- ◉ aby opanowując stres korzystać m.in. z technik oddychania;
- ◉ aby ćwiczyć, wizualizować sytuacje egzaminu;
- ◉ aby pamiętać o regeneracji organizmu;
- ◉ aby korzystać ze wsparcia rodziców.

Ciekawe

Psychoterapeuta, Michał Pozdał pracujący z młodymi ludźmi w projekcie Strefa Młodzieży SWPS rozmawiający o maturach, podkreśla, że np:

- matura nadal przeraża, ale mniej niż kiedyś. Młodzi ludzie uważają, że łatwiej ją zdać, ale za to mniej od niej w życiu zależy;
- nie dasz rady uczyć się od rana do nocy. Powinnaś/powinieneś zaplanować konkretnie – np.: teraz czytam 10 stron z matematyki, jak to opanuję to 10 stron z historii itd... Nauka powinna być z przerwami na ćwiczenia sportowe i posiłki;
- motywować należy się do nauki poprzez drobne nagradzanie się – np.: najpierw uczę się 2-3h a po nauce – obecnie nie mogę wyjść na spacer ale... mogę obejrzeć ulubiony film albo porozmawiać np.: na Skype godzinę z przyjaciółką;
- należy relaksować się.

Jak walczyć z przedmaturalnym stresem – podpowiada dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z Uniwersytetu SWPS?

Przed maturą:

- ◉ stres przed egzaminem jest naturalny;
- ◉ nie słuchaj innych maturzystów – każdy choć trochę obawia się egzaminów;
 - ◉ korzystaj z technik wspomagających zapamiętywanie;
- ◉ zaplanuj kiedy - po uzyskaniu informacji o terminie matur – usiądziesz do ostatniej powtórki – kiedy, gdzie, co powtórzysz...;
- ◉ myśl o tym jak dobrze wypaść na egzaminie a nie o tym jak uzyskać 5; pamiętaj o relaksie;
 - ◉ stres może Cię zmobilizować jeśli dobrze będziesz przygotowany;
 - ◉ wysypiaj się...

Przed i podczas egzaminu:

- ◉ przed wyjściem z domu koniecznie zjedz coś lekkostrawnego;
 - ◉ spokojnie oddychaj, nie daj się stresowi!
- ◉ nie panikuj jeśli dostaniesz trudne pytania, „przeszukaj pamięć” pewnie znasz odpowiedź ale chwilowo nie masz do niej dostępu;
 - ◉ **najpierw zrób to co na pewno potrafisz;**

Po egzaminie:

- ◉ Pamiętaj, że na maturze świat się nie kończy! To jeden z Twoich pierwszych egzaminów życiowych. Nawet jeśli coś nie do końca pójdzie po Twojej myśli, wszystko można poprawić, zmienić...

Co z egzaminem ustnym? Będzie czy nie?

- Niezależnie od tego czy egzamin ustny będzie, korzystaj z możliwości rozmowy po angielsku z drugą osobą. Możesz konwersować z koleżanką na Skype, ze znajomym z Anglii czy też w Internecie – np.: na FB na różnych profilach ogłaszają się bezpłatnie studenci, nauczyciele, którzy chętnie porozmawiają z Tobą po angielsku 😊

*Staraj się dbać o siebie, o odpoczynek, o sen,
o prawidłowe odżywianie się i równowagę
psychiczną.*

- Sen – 7/8h dziennie dla dorosłego człowieka jest wystarczającym czasem na regenerację organizmu.
- Jeśli chcesz szybko zasnąć to:
 - przewietrz porządnie pokój,
 - przed snem nie jedz potraw pikantnych, tłustych, słodczy...
 - 2h przed snem pij tylko wodę lub słabą herbatę,
 - wyłącz/odłóż komórkę, laptop...

*Staraj się dbać o siebie, o odpoczynek, o sen,
o prawidłowe odżywianie się i równowagę
psychiczną.*

- ◉ Dostarczaj organizmowi produkty bogate w kwasy omega 3, witaminy z grupy B i magnez, które między innymi pomagają redukować stres.
- ◉ Wspólnie w domu pogotujcie 😊 Może to być przyjemna chwila na rozmowę z domownikami ale też na przyjemnie spędzony czas.

Pamiętaj, nie jesteś sam!

- ◉ Weź pod uwagę trudny czas w jakim przyszło Ci przygotowywać się do egzaminu i wszystkie zawirowania z tym związane.
- ◉ Pamiętaj, że ma to wpływ na Twoje samopoczucie, na możliwości przyswajania i zapamiętywania wiedzy. Nie wstydź się korzystać z pomocy jeśli takiej potrzebujesz!

POWODZENIA😊