

Potraktujmy przygotowania do matury, jak bieg na długim dystansie, czyli kilka rad od psychologa z UwB

Jeżeli ktoś uważa, że nie mógł się dobrze przygotować do matury, że nie miał wystarczającego kontaktu z nauczycielami, to powinien zdać sobie sprawę, że wszyscy są w tej samej sytuacji. To nie jest tak, że tylko my mamy realne, czy wymaginowane deficyty. To dotyczy całej grupy zdających – przypomina maturzystom dr Marcin Kolemba, psycholog z UwB.

Mówi się, że matura to egzamin dojrzałości. Zgadza się Pan z tym określeniem? Faktycznie sprawdza dojrzałość 18, 19-latków?

Dr Marcin Kolemba z Zakładu Psychologii na Wydziale Nauk o Edukacji UwB: Jest to egzamin dojrzałości, szczególnie w sytuacji, z którą mierzymy się teraz. Zdawanie matury wymaga od uczniów większej odpowiedzialności, niż było to w poprzednich latach. Oczywiście egzamin zawsze wiąże się z dużą ilością pracy i indywidualnego wkładu, ale teraz, gdy uczeń pozbawiony jest bezpośredniego kontaktu z nauczycielem, a w wielu przypadkach jego motywującego wsparcia, ten środek ciężkości przesuwają się na maturzystę. To on musi bardziej zadbać o to, by być przygotowanym do majowego egzaminu.

Czas pandemii to bez wątpienia czas wyjątkowy. Uczniowie uczą się zdalnie i tylko sporadycznie spotykają się z nauczycielami. Jak w tej sytuacji dobrze przygotować się do majowego egzaminu?

Odpowiedzialność i dojrzałość w tym wypadku wiąże się przede wszystkim z systematycznością. Systematyczna praca jest czynnikiem, który pomaga potraktować tę sytuację jako wyzwanie, do którego trzeba się przygotować, ale z którym jesteśmy w stanie sobie poradzić. Im lepiej będziemy przygotowani, tym łatwiej obniżymy poziom stresu, który jest nieuchronnie związany z tym pierwszym, ważnym egzaminem na progu dorosłości. Jeśli mało pracujemy i czujemy się nieprzygotowani, tym większe jest prawdopodobieństwo, że będziemy postrzegać egzamin jako zagrożenie, któremu nie jesteśmy w stanie sprostać. To z pewnością utrudni nam poradzenie sobie ze stresem.

Jak maturzystom mogą pomóc rodzice?

Rola rodziców jest ważna w kontekście radzenia sobie z emocjami. Wielu uczniów w związku z maturą doświadcza bowiem silnego stresu i próbuje uciekać od napięcia emocjonalnego. Uruchamiają się strategie ucieczkowe prowadzące do marnotrawienia czasu, który można wykorzystać efektywniej – w tym wypadku na naukę. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że aby poradzić sobie z takim wyzwaniem, jakim jest egzamin maturalny, potrzebujemy optymalnego poziomu pobudzenia. Nie za niskiego, byśmy byli odpowiednio zmotywowani do działania, ale też nie za wysokiego, czyli takiego, który będzie to działanie dezorganizował. Jak w tym kontekście mogą się odnaleźć rodzice? Jeżeli widzą, że ich „maturzysta” jest zbyt obciążony przygotowaniem, zaczyna go to przytłaczać, a efektywne przyswajanie wiedzy zastępuje płacz i

niekończące się rozważania w stylu „co będzie, jak nie zdam”, mogą pomóc to napięcie obniżyć. Dobrym sposobem oderwania się od tematu może być jakaś forma wspólnej rozrywki np. wyjście na rower, zagranie w grę planszową, czy po prostu konstruktywna rozmowa, w trakcie której można pokazać, że niesatysfakcjonujący wynik z matury, nawet jeśli się przydarzy, nie oznacza od razu końca świata. Rodzice powinni też reagować, gdy zauważą, że młody człowiek za bardzo ucieka od matury, marnotrawi czas albo w rozmowie bagatelizuje i nadmiernie obniża znaczenie tego egzaminu dla swojej przyszłości.

Od nauki trzeba czasem odpocząć. Jak to zrobić dobrze? Można zajrzeć na Facebooka, czy lepiej pójść na spacer?

Tutaj oczywiście nie będzie zaskoczenia. Skuteczne funkcjonowanie łączy się z dobrostanem psychofizycznym. Dlatego w sytuacji, gdy lekcje odbywają się zdalnie, a przygotowanie do matury wymaga wielu godzin przed komputerem, nie jest dobrym pomysłem relaksowanie się przy smartfonie czy przed monitorem. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest odpoczynek na świeżym powietrzu. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna jest dobrym sposobem redukcji nadmiernego stresu. To nie musi być od razu jakieś aktywne uprawianie sportu, ktoś może po prostu tego nie lubić. Wystarczy spacer. Pójście do lasu jest formą aktywności fizycznej, która świetnie pomaga zredukować stres, dotlenić umysł, poprawić kondycję psychofizyczną, a to wszystko pomaga nam lepiej przygotować się do ważnego egzaminu.

Czy jest jakiś idealny rozkład dnia maturzysty? Kiedy najlepiej się uczyć, kiedy odpoczywać?

Tutaj znów mówimy o uwarunkowaniach indywidualnych. Mamy różne rytmy dobowe. Są osoby, które pracują najbardziej efektywnie wcześniej rano, ale są też tzw. sowy, które mogą funkcjonować do późna w nocy. Bez względu na to, jaką porę dnia preferujemy, jeżeli chodzi o naukę, to pamiętajmy, że nasz mózg potrzebuje odpoczynku. Podczas snu dochodzi do konsolidacji informacji, które przyswoiliśmy wcześniej. Dlatego tak ważna jest higiena ciała i umysłu, do której trzeba zaliczyć odpowiednią ilość snu, a także regularne i prawidłowe odżywianie, bo uczący się organizm (a właściwie mózg) pochłania bardzo dużo energii. Potraktujmy przygotowania do matury, jak bieg na długim dystansie, w czasie którego musimy zadbać o odpowiednią energię i motywację – a więc zarówno o nasze ciało jak i o ducha.

Dla wielu uczniów najbardziej intensywny pod względem nauki będzie ostatni tydzień przed maturą. Do którego momentu warto się uczyć, a kiedy powiedzieć sobie dość?

Nie ma tu jednej właściwej odpowiedzi, bo każdy z nas ma swoje indywidualne preferencje. Niektórzy najbardziej mobilizują się w ostatniej chwili, bo nie potrafią się zebrać do nauki, gdy czują, że mają jeszcze dużo czasu. Natomiast warto pamiętać, że choć zakres wiedzy na maturę jest obszerny, to uczniowie mieli z nim do czynienia przez ostatnie kilka lat. Dlatego dobrym pomysłem jest zrobienie sobie wolnego od

przez ostatnie kilka lat. Dlatego dobrym pomysłem jest zrobienie sobie wolnego od nauki tuż przed maturą i poświęcenie tego czasu na to, co nas relaksuje, czy po prostu cieszy. Egzamin maturalny wiąże się z dużym stresem, a więc wysokim poziomem napięcia emocjonalnego u większości uczniów. Jeśli będziemy redukować to napięcie tak, by w chwili testu emocje nie skumulowały się i nie zaczęły dezorganizować naszego działania, na pewno pomoże nam to odnieść sukces.

Jak radzić sobie z tym zbyt wysokim poziomem stresu, czy też „paraliżującym strachem”?

Jeżeli poziom pobudzenia emocjonalnego jest zbyt wysoki, jeżeli nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować, przypomnieć sobie pewnych treści albo napisać jednego zdania, choć jeszcze kilka dni temu bez trudu rozwiązywaliśmy trudne zadania, to koniecznie musimy obniżyć ten poziom. Bardzo ryzykownym sposobem jest stosowanie tu jakiś środków farmakologicznych, substancji uspokajających, ponieważ nigdy nie możemy mieć pewności jak na nie zareagujemy, a efekt może być odwrotny od zamierzonego. Obniżmy stres na poziomie psychologicznym. Warto spojrzeć na egzamin z szerszej perspektywy. Jeżeli ktoś uważa, że nie mógł się dobrze przygotować do matury, że nie miał wystarczającego kontaktu z nauczycielami, że ma braki, to powinien zdać sobie sprawę, że wszyscy są w tej samej sytuacji. To nie jest tak, że tylko my mamy realne, czy wyimaginowane deficyty. To dotyczy całej grupy zdających. Niektórym wydaje się również, że egzaminatorzy czy osoby układające pytania są przeciwko uczniom, a ich celem jest utrudnienie matury. Popatrzmy na to rozsądnie. To nie są ludzie, którzy chcą utrudnić maturzystom życie i na pewno wezmą pod uwagę obecną sytuację.

I na koniec - warto używać technik, które pomagają radzić sobie ze zbyt wysokim poziomem napięcia emocjonalnego, czyli owym „paraliżującym strachem”. Kiedy wizualizuję sobie siebie w sali egzaminacyjnej i odczuwam olbrzymi niepokój, to warto przypomnieć sobie, jakie kluczowe kompetencje posiadam, aby móc sobie z tą sytuacją poradzić. Przypomnijmy sobie momenty, kiedy prezentowaliśmy cechy i umiejętności przydatne w stresującej nas sytuacji: np. kiedy byliśmy w stanie płynnie, na piśmie wypowiadać się na jakiś temat, kiedy byliśmy opanowani i spokojni w trudnej sytuacji albo robiliśmy coś, będąc w pełni skoncentrowanymi na zadaniu. Jeśli stworzymy sobie takie obrazy, to zestawiając je „w swojej głowie” z obrazem sytuacji, która nas stresuje, obniżamy generowane przez ową sytuację napięcie. Jeżeli zrobimy to skutecznie, to uda nam się zredukować subiektywnie odczuwany stres.

Czy maturzysta powinien sobie powtarzać: matura to nie koniec świata?

To zależy. Jeżeli potrzebujemy obniżyć poziom pobudzenia emocjonalnego, to powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że egzamin dojrzałości jest ważnym egzaminem, ale nie końcem świata. Jeżeli nie będziemy usatysfakcjonowani wynikami, zawsze można je poprawić. Żadna opcja nam się nie zamyka, co najwyżej odracza w czasie.

Z kolei w przypadku osób, które są „nadmiernie wyluzowane”, które lekceważy

egzamin, deprecjonują jego znaczenie, powtarzanie sobie, że matura to nic ważnego, raczej nie pomoże. Za niski poziom pobudzenia oznacza, że w chwili egzaminu nie będziemy wystarczająco zmobilizowani i nie wykorzystamy pełni swojego potencjału.

Dlatego drogi maturzysto: nie staraj się uciec za wszelką cenę od stresu, a wykorzystaj jego mobilizujący i koncentrujący energię charakter. Zamiast walczyć ze stresem, skutecznie zarządzaj swoim poziomem pobudzenia tak, by w chwili egzaminu był on optymalnym poziomem – poradź sobie z nim.

Rozmawia Marta Gawina

