



Jak zaplanować swoją przyszłość po maturze

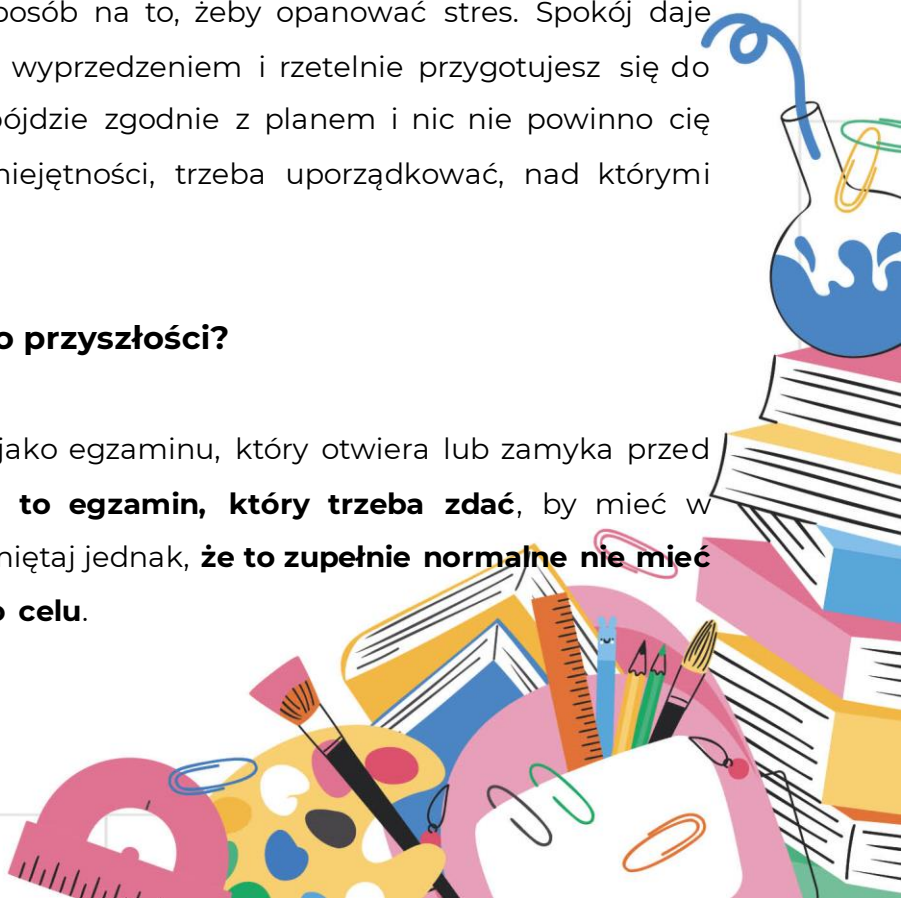
Dla niektórych matura to po prostu test. Dla innych – przepustka do dorosłości. A czym matura jest dla ciebie? I co po niej? Pomożemy ci odpowiedzieć na kilka ważnych pytań związanych z **planowaniem swojej przyszłości po maturze**. Wskażemy też przydatne zasady, o których warto pamiętać w czasie przygotowań do tego egzaminu. Poniżej znajdziesz krótkie streszczenie tego, o czym rozmawialiśmy z naszą gościnią – **dr hab. Katarzyną Januskiewicz, prof. USWPS**.

Jak przetrwać rok maturalny?

Przede wszystkim znajdź swój sposób na to, żeby opanować stres. Spokój daje większą szansę na sukces. Jeśli z wyprzedzeniem i rzetelnie przygotujesz się do egzaminu dojrzałości, wszystko pójdzie zgodnie z planem i nic nie powinno cię zaskoczyć. Masz już wiedzę i umiejętności, trzeba uporządkować, nad którymi trzeba popracować czy pogłębić.

Czy matura jest przepustką do przyszłości?

Staraj się nie postrzegać matury jako egzaminu, który otwiera lub zamyka przed tobą jakiekolwiek drzwi. **Matura to egzamin, który trzeba zdać**, by mieć w przyszłości więcej możliwości. Pamiętaj jednak, **że to zupełnie normalne nie mieć w tym momencie wyznaczonego celu**.





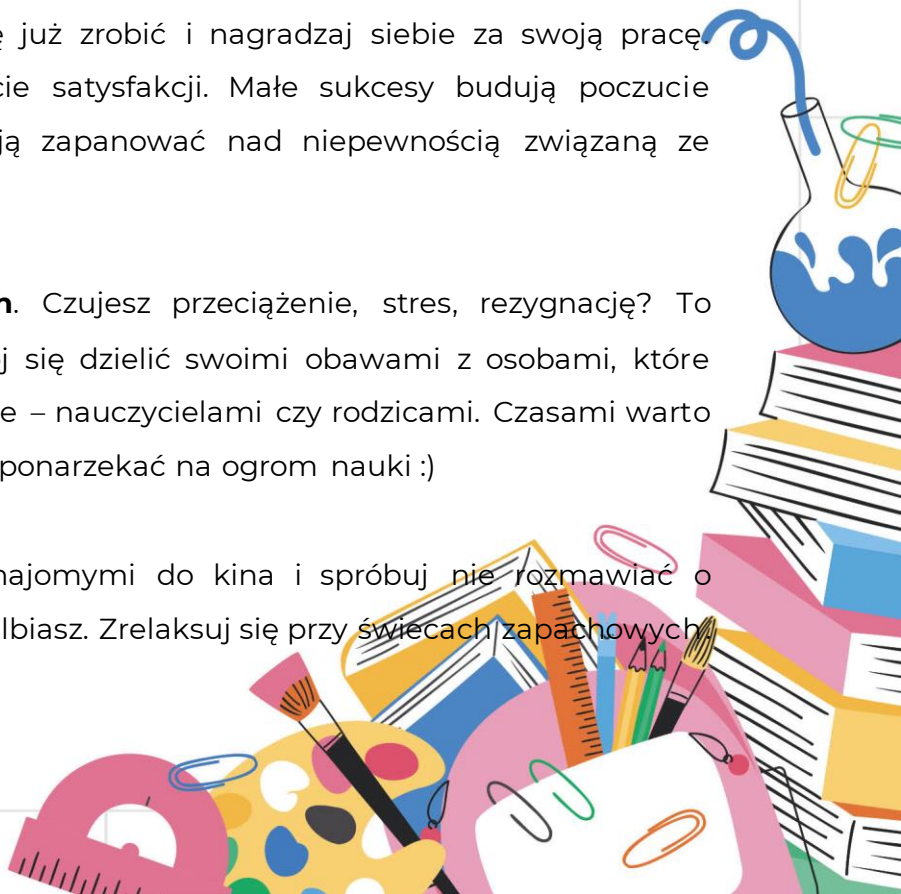
Zastanów się jednak nad swoją motywacją, gdyż pomoże ci to znaleźć chęci do realizacji planu. Nie zapominaj, że klasa maturalna to również moment na **poznawanie siebie i ustalanie własnych życiowych priorytetów**. Szukanie odpowiedzi na pytanie „co dalej?” może być fantastyczną przygodą, ale bywa również przytłaczające.

Dlaczego egzamin maturalny powoduje tak duży stres?

Jest to jeden z ważniejszych egzaminów w twoim życiu i jest to zupełnie normalne, że się stresujesz. Ale pamiętaj, że już jeden ważny egzamin masz za sobą – egzamin ósmoklasisty. **Jeżeli udało ci się przejść przez wszystkie etapy edukacji, to znaczy, że masz kompetencje, aby zdać maturę.**

Jak nie tracić motywacji do nauki?

- **Sprawdzaj siebie!** Podczas przygotowań do matury rób sobie **check-pointy**. Sprawdzaj, co udało ci się już zrobić i nagradzaj siebie za swoją pracę. Pozwalaj sobie na poczucie satysfakcji. Małe sukcesy budują poczucie własnej wartości, pozwalają zapanować nad niepewnością związaną ze zdaniem matury.
- **Mów o swoich emocjach.** Czujesz przeciążenie, stres, rezygnację? To zupełnie normalne. Nie bój się dzielić swoimi obawami z osobami, które mogą ci okazać zrozumienie – nauczycielami czy rodzicami. Czasami warto spotkać się ze znajomymi i ponarzekać na ogrom nauki :)
- **Odpoczywaj!** Wyjdź ze znajomymi do kina i spróbuj nie rozmawiać o maturze. Zjedz coś, co uwielbiasz. Zrelaksuj się przy świecach/zapachowych





Oddaj się swoim pasjom. Idź pobiegać. Cokolwiek to będzie – odpocznij chwilę od przygotowań do matury!

Od czego zacząć przygotowanie do matury?

Zaplanuj swoje działania, naukę. Matura to wyzwanie, które może być przytłaczające. Rozbicie przygotowań na mniejsze etapy wzmacnia poczucie kontroli, co pomoże ci obniżyć poziom stresu i pomóc ustalić priorytety.

- Spróbuj wykorzystać model 3xM – **MUSZĘ, MOGĘ, MIŁO BY BYŁO**. Zastanów się, co **musi się znaleźć** w twoich przygotowaniach do matury, takie must have. Podziel swoje notatki i materiały na te, które będą dla ciebie najbardziej przydatne, oraz takie, które możesz przejrzeć w drugiej kolejności. Rozplanowanie takiego systemu na tygodnie lub miesiące **pozwole ci odnosić małe sukcesy**. Sprawdź jednak, czy taka metoda jest dla ciebie najbardziej optymalna. I nie poddawaj się, jeśli w jednym tygodniu czy miesiącu nie uda ci się przerobić całego założonego materiału.
- Wybierz dla siebie **najbardziej komfortową formę nauki**. Korzystaj ze znanych i lubianych przez siebie metod i technik. Zastanów się, czy wolisz przyswajać wiedzę, robiąc notatki, czy może powtarzając informacje na głos. Lepiej ci się uczy rano czy wieczorem? Gdzie lubisz się uczyć – w swoim pokoju, w bibliotece, w salonie na kanapie?
- **Dbaj o siebie** – w ferworze przygotowań łatwo zaniedbać swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie nakładaj na siebie zbyt wielkiej presji – nie da się zawsze pracować na 100%. **Daj sobie przestrzeń na odpoczynek i relaks.**





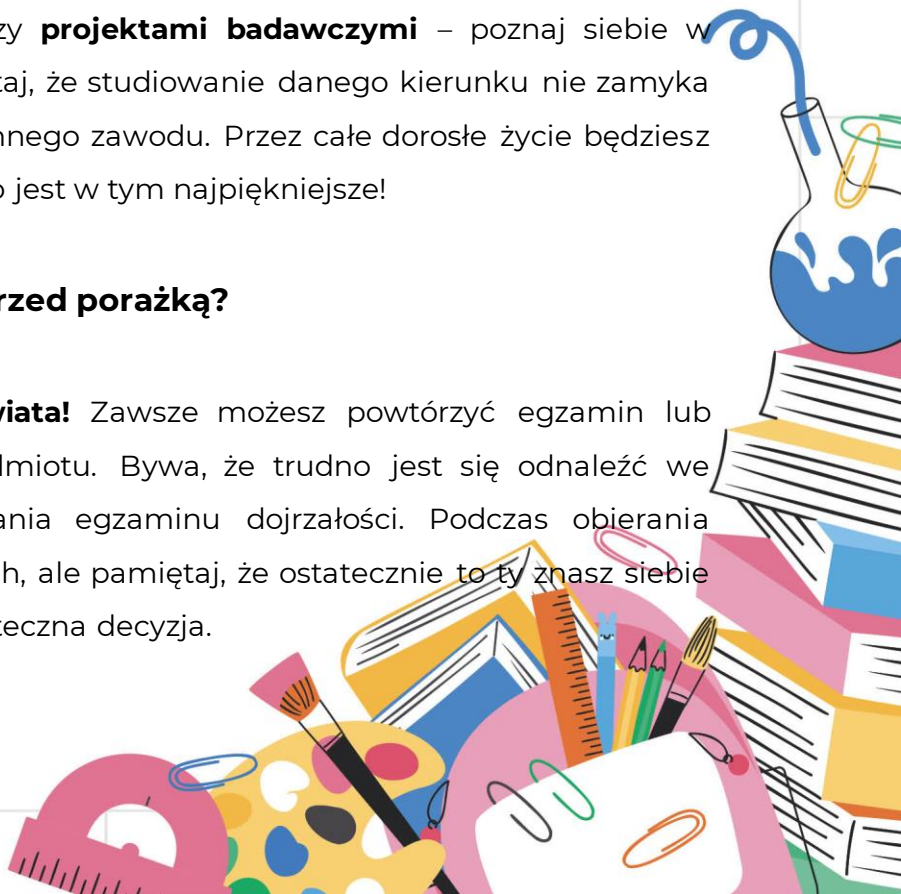
Jak rozpoznać, w czym jesteś dobra/dobry?

Rzeczywistość bywa nieprzewidywalna – czasem twoje wyobrażenie na temat przyszłości może się okazać odmienne od jej prawdziwego oblicza. Formułowanie swoich planów życiowych **zaczynaj od próbowania**.

- Zastanów się, jakie **zawody są związane z tym, co lubisz robić**, gdzie możesz się spełnić. Jeśli czujesz, że chcesz zmieniać świat – pomyśl, czy studia socjologiczne są dla ciebie. Uwielbiasz literaturę angielską? Może filologia będzie strzałem w dziesiątkę. A może interesujesz się zwierzętami i znasz lekarza weterynarii? **Spróbuj porozmawiać z tą osobą i dowiedzieć się, jak w praktyce wygląda jej praca**. Nie ma lepszego źródła informacji niż ktoś, kto wykonuje dany zawód.
- Po zdanej maturze możesz iść na **studia I stopnia**, a następnie na **studia II stopnia**. Skorzystaj z możliwości podjęcia **praktyk zawodowych**, zainteresuj się **kołami naukowymi** czy **projektami badawczymi** – poznaj siebie w różnych sytuacjach. Pamiętaj, że studiowanie danego kierunku nie zamyka ci drogi do wykonywania innego zawodu. Przez całe dorosłe życie będziesz zbierać doświadczenie – i to jest w tym najpiękniejsze!

Jak poradzić sobie z lękiem przed porażką?

Brak matury to nie koniec świata! Zawsze możesz powtórzyć egzamin lub poprawić wynik z danego przedmiotu. Bywa, że trudno jest się odnaleźć we wszechogarniającej presji zdawania egzaminu dojrzałości. Podczas obierania swojej ścieżki wysłuchaj rad innych, ale pamiętaj, że ostatecznie to ty znasz siebie najlepiej i to do ciebie należy ostateczna decyzja.





Polecamy:

- „Włam się do mózgu” (2017), Radosław Kotarski
- „Mądrzej, szybciej, lepiej. Sekret efektywności” (2016), Charles Duhigg
- „Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie” (2013), Charles Duhigg
- „Pomyśl, zanim pomyślisz” (2016), Robert DiYanni
- „Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii” (2020), Anders Hansen

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości, odezwij się do nas:

matura@swps.edu.pl

