

Diana Baranowska

„Psychologiczne przygotowanie do matury”

darmowy fragment

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

"Psychologiczne przygotowanie do matury"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Rawi](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 14.03.2005

Tytuł: „Psychologiczne przygotowanie do matury” (fragment utworu)

Autor: Diana Baranowska

Korekta techniczna i skład: Anna Grabka

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5

CZĘŚĆ PIERWSZA – DLA WSZYSTKICH MATURZYSTÓW

ROZDZIAŁ I. NAUKA PLANOWANIA SUKCESU.

Jak „ludzie sukcesu” wykorzystują psychologię?

Sukces zależy od nastawienia psychicznego.

Cel

Stan wewnętrzny

Człowiek może wpływać na własne nastawienie psychiczne.

Jak używać wyobraźni?

Czym się różni wyobrażanie sobie czegoś od wymyślenia?

Wyobrażenia mają tym większy wpływ na nasze samopoczucie im bardziej są dokładne.

Skuteczne wyobrażenia powinny być realne.

Co ułatwia pracę z wyobraźnią?

TECHNIKA KREOWANIA PRZYSZŁOŚCI, CZYLI „JAK ZDAĆ MATURE”

Co mogę osiągnąć?

Schemat postępowania.

Jak to zrobili inni?

ROZDZIAŁ II. GDY COŚ PÓJDZIE NIE TAK

TECHNIKA BŁYSKAWICZNEGO ODZYSKIWANIA DOBREGO

SAMOPOCZUCIA

Co mogę osiągnąć?

Schemat postępowania:

Jak to zrobili inni?

CZĘŚĆ DRUGA – SPRAWDŹ, CZY TO DLA CIEBIE 7

ROZDZIAŁ III. GDY HASŁO „MATURA” PRZYPRAWIA MNIE O DRESZCZE. 7

Skąd się bierze lęk, stres i niechęć do matury? 7

Matura jako coś bardzo przerażającego. 8

Matura jako dzień sądu ostatecznego. 8

Matura jako szlaban między tobą a wszystkimi przyjemnymi rzeczami, które mógłbyś robić. 9

TECHNIKA BUDOWANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA 10

Co mogę osiągnąć? 11

Schemat postępowania 11

Jak to zrobili inni? 12

ROZDZIAŁ IV. GDY NAUCZYCIEL SIĘ „UWZIAŁ”

Jak lęk, stres, niechęć do nauczycieli przeszkadza w zdaniu matury?

TECHNIKA ZMIANY RELACJI

Co mogę osiągnąć?

Schemat postępowania

Jak to zrobili inni

ROZDZIAŁ V. GDY MYŚLĘ, ŻE NIE ZDAM

Dowód na to, że jeżeli chcesz zdać maturę to nie ma takiej możliwości, żebyś jej nie zdał.

Negatywne myślenie

TECHNIKA POWSTRZYMYWANIA NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Co mogę osiągnąć?

Schemat postępowania

Jak to zrobili inni?

ZŁOTE MYŚLI

WSTĘP

Opis układu treści i sposobu korzystania z poradnika.

Szanowny maturzysto.

Poradnik „ Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” umożliwia nabycie konkretnych umiejętności psychologicznych, przydatnych przy zdawaniu egzaminu.

Podstawową zasadą, jaką przyjąłem przy pisaniu tego poradnika jest:

”minimum teorii, maksimum praktyki”

Teoria, która pojawia się na początku każdego rozdziału, zawiera podstawowe założenia, idee i informacje, będące uzasadnieniem proponowanych technik psychologicznych.

Techniki, zawarte w poradniku to szczegółowe opisy sposobów pokonywania trudności i zdobycia nowych umiejętności przydatnych w czasie zdawania egzaminów.

- Opisane „krok po kroku” i ilustrowane przykładami - umożliwiają samodzielną pracę.
- Opierają się przede wszystkim na wykorzystaniu wyobraźni – ich używanie może stanowić odpoczynek dla przeciążonego myśleniem umysłu.
- Nie są czasochłonne – użycie dowolnej z proponowanych technik zajmuje około jednej godziny.

Każdy rozdział poradnika stanowi samodzielną całość. Nie musisz czytać całego poradnika – możesz wybrać tylko interesujące Cię tematy.

Poradnik podzielony został na dwie części.

W pierwszej części można znaleźć techniki psychologicznego przygotowania do matury, które polecam wszystkim maturzystom.

W części drugiej zamieszczono techniki będące odpowiedzią na specyficzne problemy, jakie mogą pojawić się w związku z maturą. Znaleźć tu możesz „Technikę Budowania Pozytywnego Nastawienia”, przeznaczoną dla osób, które nabyły szczególnie negatywnego stosunku do matury. Jeśli z przykrością sięgnąłeś po poradnik – proponuję ci zacząć właśnie od tej techniki.

Szanowny maturzysto – zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo jesteś ostatnio zapracowany. Mam nadzieję, że „Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” uznasz za ciekawą lekturę, jednakże **celem tego poradnika jest przekazanie Ci praktycznych umiejętności.**

Pamiętaj, że w przypadku nabywania umiejętności:

Minuta ćwiczeń jest warta więcej, niż godzina rozmyślań!

Wierzę, że aktywne korzystanie z proponowanych technik psychologicznych pomoże Ci zdać maturę.

Będę wdzięczna za wszelkie Twoje uwagi i wrażenia, jakimi zechcesz się ze mną podzielić po zapoznaniu się z tą publikacją. Mój internetowy adres to: entuzjizm@aster.pl

CZĘŚĆ DRUGA – SPRAWDŹ, CZY TO DLA CIEBIE

ROZDZIAŁ III.

GDY HASŁO „MATURA” PRZYPRAWIA MNIE O DRESZCZE.

W tym rozdziale:

- Przeczytasz, skąd się bierze lęk, stres i niechęć do matury.
- Poznasz Technikę Budowania Pozytywnego Nastawienia, czyli dowiesz się, jak zmienić swoje nastawienie do matury.
- Znajdziesz przykłady, jak to zrobili inni.

Skąd się bierze lęk, stres i niechęć do matury?

- Nie ma żadnych logicznych argumentów na to, że matura jest czymś nieprzyjemnym.
- Nie ma żadnych logicznych argumentów na to, że matury powinieneś się obawiać.
- Nie ma żadnych logicznych argumentów na to, że matura ma być stresująca.

**Matura sama w sobie nie jest ani przykra ani przerażająca ani stresująca.
Jest doświadczeniem, które możesz przeżyć, o ile się na to zdecydujesz.**

Być może, wydaje ci się, że twoje negatywne nastawienie do matury wynika z tego, jaki jesteś. Może myślisz, że jesteś leniwy, bo nie chce ci się uczyć, albo mało zdolny, bo nauka przychodzi ci z trudem, albo że jesteś słaby psychicznie, bo czujesz, że boisz się egzaminów? Tak nie jest.

To, że odczuwasz opór przed maturą jest skutkiem szkodliwych przekonań, jakie posiadasz. Przekonań tych nie wymyśliłeś sam (wymyśliłbyś takie, które ci pomagają a nie szkodzą). Twój stosunek do matury został ci narzucony z zewnątrz.

Nauczono cię, że matura jest czymś złym. Fakt, że mimo wszystko decydujesz się ją zdawać jest twoim własnym, wielkim osiągnięciem.

Matura jako coś bardzo przerażającego.

Małe dziecko uczy się wszystkiego o świecie naśladowując dorosłych. Jest całkowicie bezkrytyczne i jak gąbka wchłania wiedzę o świecie. Słowa, przekonania, sposób reagowania emocjonalnego rodziców, są dla dziecka wzorem do naśladowania. Zasady są proste:

„Jeżeli mama boi się psów to znaczy że ja też muszę się ich bać”

Dziecko uczy się lęku tak samo jak uczy się wiązać sznurowadła.

Gdy przestajemy być dziećmi, zaczynamy dokonywać wyborów i decydować. Jednakże przez całe życie pozostajemy wrażliwi na opinie innych osób.

Również dorośli ludzie często przejmują cudze przekonania w sposób bezkrytyczny. Na tym opiera się np. reklama – wmawiają nam, że właśnie ten produkt jest najwspanialszy, niezastąpiony i potrafi dać nam szczęście.

W przypadku matury istnieje coś w rodzaju reklamy negatywnej. Setki opinii i reakcji emocjonalnych innych osób, sumują się w przekaz: „bój się matury”. Prawdy w tym przekazie jest tyle, co w reklamie mydła.

Matura jako dzień sądu ostatecznego.

Nauczyciele często, choć zwykle nieświadomie, sugerują, że matura będzie dla ciebie dniem sądu.

„Jak będziesz wagarować to nie zdasz matury.”

„Nic się nie uczysz, rób tak dalej, to zobczymy, czy zdasz maturę.”

„Nie uważasz na lekcji, gadasz i przeszkadzasz - nie zdasz matury.”

„Nie odrabiasz pracy domowej, ściągasz na klasówce - nie zdasz matury.”

Na skutek takich wypowiedzi, zaczynasz traktować maturę jak ocenę ze sprawowania. Zaczyna ci się wydawać, że jeżeli nauczyciel nie będzie z ciebie zadowolony, nie zdasz matury.

Przekonanie, jakiego nabywasz, brzmi:

„grzeczne dzieci zdają maturę a niegrzeczne dzieci nie”.

To nie jest prawda. O zdaniu matury decyduje poziom wiedzy a nie zachowanie. Nauczyciele, wypowiadając takie stwierdzenia jak te przytoczone powyżej, chcą cię po prostu zmotywować do nauki. Często robią to w niefortunny sposób – strasząc cię maturą, jednakże zdecydowanej większości nauczycieli naprawdę zależy na tym, żebyś zdał.

Faktycznie matura trwa kilka dni, jest podsumowaniem lat nauki i nie jest oceną ze sprawowania.

Matura jako szlaban między tobą a wszystkimi przyjemnymi rzeczami, które mógłbyś robić.

Wiadomo, że człowiek nie może pracować przez 24 godziny na dobę. Możesz uczyć się tyle czasu, ile jesteś w stanie sprawnie myśleć. Odpoczynek jest konieczny.

To oczywiste, ale często zdarza się, że ludzie z twojego otoczenia (na przykład rodzice) o tym zapominają. Być może łatwiej udałoby ci się przekonać ich, że potrzebujesz odpoczynku gdybyś leżał i dyszał, ale kiedy zaczynasz skakać i krzyczeć, kiedy chcesz iść na imprezę... Wiele osób myli pracę umysłową z fizyczną i zakłada, że skoro jeszcze się ruszasz to znaczy, że nie jesteś zmęczony. Zakazy, nakazy i protesty innych, utrudniają ci możliwość aktywnego wypoczynku. Miesiącami słyszysz: *siedź i ucz się. Nie wychodź, bo masz maturę. Nie zajmuj się tym..., bo masz maturę.*

Jak sobie radzisz w takiej sytuacji? Siedzisz w domu, czy wychodzisz; tłumaczysz, czy trzaskasz drzwiami? – nie wiem.

Tak czy inaczej pojawia się w tobie przekonanie „nie mam prawa odpoczywać w sposób, który lubię”. Matura zaczyna kojarzyć ci się z niemożliwością robienia tego, na co masz ochotę. Pojawia się całkiem oczywista niechęć do matury, do uczenia się i do zdawania egzaminów.

Faktycznie matura trwa kilka dni, jest podsumowaniem lat nauki i sama w sobie nie jest niczym obrzydliwym.

TECHNIKA BUDOWANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

Bywa tak, że stosunek emocjonalny, jaki mamy do czegoś jest dla nas dobry np. dobrze się składa, że nie masz ochoty na tłuste potrawy gdy jesteś na diecie.

Dobrze, kiedy można robić to, co się lubi i unikać tego, czego się nie lubi.

Niestety zdarza się i tak, że to, co jest dla nas dobre i na co się decydujemy, nie sprawia nam przyjemności. Przykład: zdawanie matury.

W takim wypadku warto zmniejszyć niechęć do tego, co i tak musimy zrobić.

Niechęć do działania

sprawia przykrość (męczę się, kiedy robię czego nie lubię)

obniża efektywność (to, czego nie lubię, robię poniżej swoich możliwości.

Na tej zasadzie niechęć do zdawania matury może powodować, że czujesz się źle psychicznie (zmęczony, smutny, zestresowany, ospały, zły, rozżalony) oraz, że gorzej pracujesz (trudniej ci się uczyć, masz słabszą pamięć, nie możesz się skoncentrować albo zaczynasz robić błędy ortograficzne i mylić się w dodawaniu).

To wszystko jest wynikiem twojego nastawienia.

Zakładam, że będziesz zdawać maturę. Zakładam, że chcesz ją zdać. W tej sytuacji możesz decydować o tym, jak będziesz traktować to, co zamierzasz zrobić. Czy chcesz zdawać maturę z lękiem, z niechęcią „na złość samemu sobie”? Zastanów się poważnie, zanim odpowiesz na to pytanie. To, JAK zdasz maturę zależy tylko od ciebie.

Sama rzecz, lub czynność nie musi być przyjemna, byśmy ją lubili.

**Pozytywne nastawienie emocjonalne do czegoś
powstaje na skutek kojarzenia tego czegoś z uczuciem przyjemności.**

Przykładem są szkolne oceny, – gdy na swojej klasówce widzisz czerwoną cyfrę „6” – odczuwasz przyjemność. Gdy widzisz cyfrę „2” odczuwasz przykrość. O tym, jak się czujesz decydują skojarzenia, jakie łączą się dla Ciebie z tymi cyframi.

Najczęściej skojarzenia tworzą się automatycznie, jednakże równie silne są te, o których powstaniu decydujemy świadomie.

Co mogę osiągnąć?

Technika Budowania Pozytywnego Nastawienia pozwala na zmianę nastawienia emocjonalnego.

Osiągnięcie pozytywnego lub zmniejszenie negatywnego stosunku do matury oprócz poprawy samopoczucia, spowoduje, że skuteczniej wykorzystywać będziesz wiedzę i zdolności.

Technika Budowania Pozytywnego Nastawienia jest techniką wyobrazeniową. Polega na tworzeniu paradoksalnych skojarzeń pomiędzy zjawiskami, które zazwyczaj nie występują razem.

W proponowanej wersji, technika ta umożliwi zmianę nastawienia emocjonalnego do matury poprzez skojarzenie jej z rzeczami lub czynnościami, które lubisz.

Schemat postępowania

Zapewnij sobie pół godziny czasu w cichym i spokojnym miejscu.

Krok 1. Pomyśl o czymś, co lubisz – może to być czynność albo rzecz.

Krok 2. Pomyśl o maturze – jaki jest twój stosunek do niej.

Zastanów się, czy chcesz go zmienić na bardziej pozytywny.

Krok 3. Skojarz to, co lubisz z maturą w najbardziej paradoksalny sposób, jaki przyjdzie ci do głowy.

Wyobraź sobie to, co lubisz i wyobraź sobie czekającą Cię maturę a następnie wymieszaj oba wyobrażenia. Wyobraź sobie to skojarzenie tak dokładnie jak to tylko możliwe.

Na przykład skojarzenie matura + piłka nożna może wyglądać tak:

Wynik meczu 5 do zera a kolejne egzaminy to kolejne bramki, które strzelam

Albo tak: obie drużyny w strojach galowych, dyrektor sędziuje .

Przykładowe skojarzenia:

Matura i jazda na nartach.

Strategiczna gra komputerowa, której zadaniem bohatera jest zdanie matury.

Matura jako największa ryba, jaką złowiłem.

Jako impreza, którą urządzam.

Nazwa nowego ciucha, który bardzo mi się podoba.

Wyjazd w góry i wspinaczka na „maturę”.

Matura może być skojarzona z każdą rzeczą, lub czynnością, którą lubisz. Skojarzenie powinno być całkowicie nielogiczne. Pamiętaj - im więcej paradoksu, tym większy efekt działania techniki.

Zachęcam do przeczytania „Jak to zrobili inni”.

Jak to zrobili inni?

Rafał

Na myśl o maturze zaczynałem ziewać. Niechęć, znudzenie, zmęczenie, - nie było mi łatwo zmotywować się do nauki.

Zdecydowałem, że nie ma sensu wkurzać się... za każdym razem, gdy słyszę słowo „matura” i że spróbuję zrobić coś, żeby to zmienić. „Technika budowania pozytywnego nastawienia” jest prosta – wystarczy znaleźć pozytywne skojarzenie, by polubić coś, czego wcześniej się nie lubiło. Ciekaw byłem tylko, czy zadziała.

Lubię pieczone kurczaki. Kiedy jestem porządnie głodny, zjadam sobie kurczaka i popijam litrem mleka. Następnego kurczaczka, którego kupiłem, nazwałem „Matura”. „Matura” był jeszcze gorący, kiedy zabrałem się do jedzenia. Pachniał

świetnie i miał smakowicie przypieczoną skórkę. Zacząłem jak zwykle od nóżek i w ten sposób zjadłem kolejno egzamin pisemny z języka polskiego, a później z historii. Oba egzaminy tylko zaostrzyły mój apetyt, więc całą resztę poleałem obficie sosem chili. Po piętnastu minutach z matury zostały same kości.

A efekt? Kurczaczek mi smakował i przekonałem się, że zjeść maturę to żadna sprawa. A tak poważnie – to jakoś mi teraz łatwiej.

Beata

Lubię oglądać filmy. Lubię horrory i opowieści o duchach. Lubię się, bać, – chociaż to dziwnie brzmi, kiedy pomyślę o maturze.

Skojarzyć sobie maturę z tym, co lubię – proszę bardzo:

Wyobraziłam sobie, że idę do kina na straszliwy film pt. „Matura atakuje”. Matura, podstępny przybysz z kosmosu, wysysający energię życiową z mieszkańców Ziemi. Szczególnie tych młodych.

Matura – paraliżujący samą swoją obecnością „Obcy” i dzielna para nieustraszonych obrońców ludzkości. Matura atakuje, wydaje się, że nic jej nie powstrzyma, jednak dzielni obrońcy on i ona - ocalają ludzkość zakochując się przy tym w sobie do szaleństwa.

Stworzyłam sobie kilka scenariuszy. Najczęściej w konwencji kiczu i groteski. Matura w kinie wcale nie chciała być straszna. Była śmieszna.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Niniejszy ebook, to zaledwie niewielki fragment pełnej publikacji [„Psychologiczne przygotowanie do matury”](#), która pomogła już wielu maturzystom w osiągnięciu sukcesu i pozytywnym zdaniu matury bez najmniejszego stresu.

Jeśli chcesz dołączyć do tych osób, dla których matura nie jest lub nie była żadnym problemem, zajrzyj na stronę: <http://matura.zlotemysli.pl/>

