



## **Maturzysto, obudź się!**

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

**Nie zdaje** jej przecież ok. 20 proc. rocznika, czyli **co piąta osoba**. A spośród tych, którym się powiodło, nie wszyscy są w pełni zadowoleni. Niestety, z tym egzaminem nie jest tak, że uczniowie dobrzy zdają go dobrze, a źli – źle. Czasem jest na odwrót. Wyższe oceny uzyskiwane w szkole niczego nie gwarantują, podobnie jak niższe niczego nie uniemożliwiają. Z całą pewnością należy powiedzieć, że na maturze wszyscy w równym stopniu są zagrożeni, ale też wszyscy mają wielką szansę na sukces.

### **Na huśtawce**

Większość ludzi potrafi przystosować się do życia w każdych warunkach. Przetrvanie w szkole i dobrnięcie do klasy maturalnej o tym świadczy. Niestety, ostatni rok nauki w szkole ponadgimnazjalnej w niczym nie będzie przypominał dotychczasowych zmagañ z belframi. Od września wszystkich czeka coś zupełnie innego. Pod pewnym względem nauka będzie przypominała poruszanie się po ruchomych piaskach. Chwila nieuwagi i mamy poważne problemy. Nauczyciele też będą zachowywali się inaczej. Nawet najwięksi luzacy zechcą dawać swoim podopiecznym częsty wycisk. A wszystko to podobno dla dobra uczniów.

Życie w klasie maturalnej potrafi być tak męczące, jak pewnie w żadnej innej dotychczas. Nieraz będą pojawiać się wspomnienia, jak dobrze było w gimnazjum albo w pierwszej klasie liceum. Nieraz maturzysta będzie wzdychać do dobrego nauczyciela,

który zamiast dręczyć sprawdzianami i niezapowiedzianymi kartkówkami, weźmie za rączkę i poprowadzi do sukcesu. A może nawet zrobi wszystko za ucznia, któremu będzie wtedy miło i ciepło? Niestety, to tylko marzenia. Do sprawdzianów trzeba się będzie przygotowywać, kartkówki pozaliczać, a braki w wiedzy – uzupełnić.

Katalog wybrzydzań na maturę jest tak stary jak sama matura. Szczególnie źle mówi się o tym egzaminie, gdy ma się go przed sobą. Potem wrażenia mogą być zupełnie inne. **Matura jest dobrym egzaminem dla ludzi dojrzałych, którzy potrafią radzić sobie z układaniem własnych spraw, potrafią rezygnować z tego, co aktualnie nie jest najważniejsze (np. imprezy, rozrywka), a poświęcać się temu, co może się przydać (np. nauce).** 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 tak ważny egzamin.

Większość uczniów klasy maturalnej przeżywa ten rok na nieustannej huśtawce nastrojów. Boże, jak to męczy! Naprawdę współczuję młodym ludziom tych zmian emocji, tej burzy w głowie, tych wszystkich obaw i lęków. Trzeba być cierpliwym jak wąż i silnym jak słoń, aby wytrzymać ze sobą i z bliskimi w tym ostatnim roku nauki w szkole ponadgimnazjalnej. To naprawdę nie są przelewki. 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.

### Ofiara losu?

Jednym z najstraszniejszych uczuć jest obawa o to, że będę zdecydowanie gorszy od innych. A co, jeśli klasa, nawet najgorsze nieuki, zda na medal i dostanie się na studia, a tylko ja zawiodę na całej linii? Co wtedy zrobię? Jak zniosę taką kompromitację? Nauka w klasie maturalnej, wbrew wszystkim zapewnieniom nauczycieli, prowadzona jest w stanie krańcowej niepewności i nieokreśloności. Bo czy ktoś może dać słowo honoru, że uczyliśmy się tego, co na pewno okaże się przydatne na egzaminie? Zatem obawy o wynik nie są bezzasadne.

Wszystkiego można uniknąć, jeśli człowiek próbuje przewidywać, co mu grozi. Nie chodzi tu o poddawanie się najczarniejszym snom, lecz o przezorność. Lepiej zabezpieczać się nawet przed przesadnym lękiem, niż w naiwnej głupocie sądzić, że jest się nietykalnym. **Zwykle ludzie, którzy nie zdali matury bądź zdali ją bardzo słabo, twierdzą, że wszystkie znaki na ziemi i niebie ich przed tym ostrzegały, ale oni je lekceważyli. No i stało się.** Po ogłoszeniu wyników koleżanki i koledzy przebiegają w kierunkach studiów, a ja bezradnie rozglądam się na boki i nie bardzo wiem, co ze sobą zrobić. Jak nie dopuścić do takiego scenariusza?

### Pod wysokim ciśnieniem

Przede wszystkim trzeba wybrać sensowną strategię działania. Różne są metody przygotowywania się do trudnych sytuacji, jedną z najbardziej skutecznych jest „technika ryby głębinowej”. Co to takiego? Otóż nietrudno czuć się dobrze w komfortowych warunkach. A co, gdy warunki przestają nam odpowiadać? Czy musimy zaraz narzekać, stawać się zgryźliwymi i wiecznie niezadowolonymi? Czy nam to coś da, jeśli okażemy całemu światu swoją niechęć do życia? Dlaczego nie uznać, że te straszne warunki klasy maturalnej to nasze normalne środowisko? Dlaczego nie wypracować w sobie większej odporności na trudy życia?

Niektórzy ludzie 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. Do tego nie jakaś zwykła ryba, lecz taka, która żyje w najmniej sprzyjającym środowisku, tzn. w największej głębiny. Takim ludziom – rybom głębinowym dobrze się pracuje, gdy znajdują się pod największym ciśnieniem. Właśnie w stresie są dużo skuteczniejsi niż podczas stanu zwanego wyluzowaniem. Kto wie, czy tak właśnie nie będzie na maturze. Co z tego, że ciśnienie robi się coraz większe, a nas ogarnia stres? Przecież można się zmobilizować i zrobić wszystko lepiej.

W każdej klasie są tacy ludzie, chociaż oczywiście nie wszyscy. Jeśli sami nie jesteśmy odporni na przeciążenia, należy się rozejrzeć wokół siebie. Może uda nam się wypatrzeć w grupie taką „rybę głębinową” i trochę ją rozpracować. 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 otoczeniem 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 udzielić. Dlatego lepiej omijajmy ich z daleka. Szukajmy raczej osób o typie ryb głębinowych. Ich spokój ducha może mieć na nas zbawienny wpływ.

### Nie osiwiejesz

Prawdziwy stres ma miejsce wtedy, gdy człowiekowi robią się w mgnieniu oka siwe włosy. Gdy włosy stają dęba, to za mało. A jednak ani jedno, ani drugie nie spotkało jeszcze żadnego maturzysty. Można więc wywnioskować, że matura nie taka straszna, jak myślimy. Prawdę mówiąc, gorszy jest rok, który poprzedza maturę, niż sam egzamin. Jednak jak mówią skazańcy „rok nie wyrok”. Nawet nie zauważymy, jak szybko zleci. 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, 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, trzeba zacząć od zwalczania strachu. Dopóki człowiek się boi, nie widzi sensu w tym, co ma zrobić. Na początku klasy maturalnej każdemu może towarzyszyć nieokreślony niepokój, jednak to uczucie w końcu powinno minąć. Jeśli długo nie mija, być może trzeba z kimś porozmawiać. Może z bliskimi? 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 robili w przeszłości, teraz z tego zrezygnuj. Po prostu pogadajcie.

**Matura jest nieuchronna.** Jeśli więc musi się zdarzyć, niech się zdarzy jak najprędzej. Zanim to jednak nastąpi, nie zachowuj się jak splątany 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.

***Dariusz Chętkowski***

