Notatka z czwartego spotkania KURSU MATURA 2023:

Jak zadbać o siebie, by się nie przeciążyć i uczyć się efektywnie?

Spotkanie poświęcone było wskazówkom dotyczącym tego, jak zaplanować naukę w taki sposób, by przyniosła ona oczekiwane efekty oraz, jak w trakcie intensywnych przygotowań zadbać o swoje samopoczucie. Poniżej znajdziesz podsumowanie rozmowy i rady naszych ekspertek.

1. Myśl długofalowo!

Efektywność nauki można rozumieć na dwa sposoby:

- **Efektywność egzekutywna** – czyli natychmiastowa gratyfikacja z podjętego działania. Polega to na tym, że uczysz się i jesteś w stanie zastosować tę wiedzę od razu w praktyce np. zaliczyć kartkówkę.
- **Efektywność długoterminowa** – czyli wzmacnianie swojego aparatu poznawczego. Każdorazowy wysiłek, który wkładasz w naukę, rozwija Twoje procesy poznawcze – uwagę (spostrzeganie, słuchanie), myślenie, czy rozwiązywanie problemów. Nawet jeśli nie osiągniesz od razu oczekiwanego efektu (np. dobrej oceny ze sprawdzianu) lub czujesz, że to, czego się uczysz, do niczego Ci się nie przyda (poza maturą), ta praca nie idzie na marne! Dzięki niej Twój mózg coraz lepiej pracuje, szybciej się uczy i skuteczniej zapamiętuje nową wiedzę.

A zatem, w trakcie Twoich maturalnych przygotowań, myśl nie tylko o pozytywnym efekcie, który osiągniesz w maju, a także o tym, że włożony teraz wysiłek będzie procentował przez kolejne lata. Dzięki temu łatwiej Ci będzie wzbudzić w sobie zapał do nauki!

2. Pokonaj przepaść!

Zależy Ci na zdaniu dobrze matury, ale czasami po prostu nie możesz znaleźć w sobie motywacji do tego, by usiąść do książek i zacząć naukę? To zupełnie naturalny mechanizm. Często, mimo że na czymś nam bardzo zależy, trudno jest podjąć wysiłek związany z osiągnięciem tego efektu. Można określić to jako **przepaść między pragnieniem wyniku a niechęcią do procesu**, który do niego prowadzi.

To, co możesz zrobić, żeby tę przepaść pokonać, to **myślenie procesualne** – czyli skupianie się na drodze, a nie na samym wyniku. Oczywiście warto myśleć pozytywnie i nastawiać się na to, że wszystko dobrze pójdzie, ale intensywne myślenie o zdaniu matury może przynieść niechciany efekt. Nasz mózg może bowiem uznać, że już odniósł sukces i przez to nasza motywacja do nauki spadnie. Zamiast tego warto skupiać się na tym, co możemy zrobić tu i teraz, żeby osiągnąć cel. Wyobraź sobie zatem kolejne etapy Twojej nauki. Przygotuj plan przygotowań do matury krok po kroku i skupiaj się na ich systematycznej realizacji.

3. Dbaj o dobre nawyki!

Nasze codzienne przyzwyczajenia mają niezwykle duże znaczenie dla efektywności naszych działań i podtrzymania motywacji. Staraj się je regularnie wprowadzać w swój grafik. Nawet jeśli na początku nie będzie to łatwe, z czasami te czynności zaczną być dla Ciebie naturalne i będą pozytywnie wpływały na Twoją motywację do nauki.

FUNDAMENTY, które pomogą Ci w trakcie przygotowań do matury to:

- **DOBRY SEN**: to najważniejszy i pierwszy fundament, bez którego kolejne nie będą tak skuteczne. Kiedy nasz mózg wchodzi w fazę snu głębokiego, następuje konsolidacja wiedzy i właśnie wtedy przyswojone informacje są utrwalane w naszej pamięci.

  Dbaj zatem o to, żeby codziennie przesypiać minimum 8 godzin!
- **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**: krótki, codzienny ruch na świeżym powietrzu jest niezwykle ważny dla naszego mózgu. Ewolucyjnie jesteśmy bowiem zaprogramowanie, żeby być aktywnymi. Ciągłe siedzenie przy biurku nasz mózg może odbierać jako relaks i gorzej się uczyć.

  Zaplanuj zatem choćby 30-minutowy spacer każdego dnia!
- **ODŻYWIANIE**: jedzenie to paliwo do naszego mózgu! Dbanie o zdrową dietę jest zatem niezwykle ważne, szczególnie w okresach wzmożonego wysiłku intelektualnego. Dobre, odżywcze produkty będą pozytywnie wpływać na naszą pamięć i uczenie się. Wysoko przetworzona żywność, fast food'y i cukier powodują problemy z koncentracją i gorsze przyswajanie nowej wiedzy.

  Jedz zdrowo i regularnie!
- **PRZERWY**: w momentach intensywnej nauki, może przyjść taka chwila, kiedy zaczniesz odczuwać znużenie, a Twój mózg będzie coraz wolniej przetwarzał nowe informacje. Oznacza to, że jesteś blisko przeciążenia. W trakcie przerwy zrób wtedy coś całkowicie niezwiązanego z nauką: poczytaj książkę dla przyjemności, obejrzyj serial, zadzwoń do koleżanki itd.

  Daj swojemu mózgowi chwilę na oderwanie uwagi od uczenia się!

4. Nie trać wiary!

Mogą pojawić się momentu, kiedy wszystko zacznie Ci się wymykać z rąk i stracisz nadzieję na to, że Twoje wysiłki przyniosą oczekiwany wynik. Zwątpienie w siebie jest zupełnie naturalne i zdarza się każdemu, bez względu na wiek, osiągnięcia czy kompetencje. Jest to szczególnie częste wtedy, kiedy nie dostrzegamy od razu efektów naszej pracy.

W chwilach kryzysu:

- **Pamiętaj o myśleniu długofalowym**, o którym już wspominaliśmy. To, że teraz nie dostrzegasz postępów, nie oznacza, że ich nie ma. Praca, którą właśnie wykonujesz, jest inwestycją na przyszłość.
- **„Najciemniejsza godzina jest zarazem przed świtem"**, kiedy wydaje Ci się, że lepiej nie będzie, nie poddawaj się! Przeczekaj ten moment, nie rezygnuj z działania i daj sobie czas, żeby odzyskać wiarę.
- **Nadaj sens swoim działaniom**. Zadaj sobie pytanie: po co ja to robię? Zastanów się, do czego przyda Ci się cały ten wysiłek, który wkładasz w naukę do matury i do czego wykorzystasz w przyszłości świadectwo maturalne. Pomyśl o swojej przyszłości i marzeniach (studiach, przyszłej pracy, stabilności finansowej etc.). Nawet jeśli teraz nie jesteś w stanie łatwo odnaleźć takiego związku, takie ćwiczenie mentalne pozwoli Ci znaleźć dodatkową motywację w chwilach zwątpienia.