

## Droży Maturzyści

Obecna sytuacja epidemiologiczna w kraju sprawiła, że zostaliśmy zmuszeni przeorganizować wiele różnych dotychczasowych aktywności i dostosować je do zasad bezpieczeństwa. Niektórzy bez większych trudności potrafią się odnaleźć w tej rzeczywistości, innym może być trudniej. Zdajemy sobie sprawę, że poza doświadczeniem codzienności w cieniu epidemii, nadal ciężą na Was obowiązki związane z przygotowaniem do matury (bez względu na to, kiedy będziecie do niej podchodzić), a efektywność z jaką je realizujecie jest wypadkową wielu różnych elementów. Jednym z nich jest motywacja zadaniowa, która z różnych powodów może być słabsza lub silniejsza. Motywacja jest siłą, która mobilizuje nasze różne zasoby to tego, żeby coś zrobić. Jest ona bardzo mocno zależna od naszego nastroju. Sytuacja, w której aktualnie się znajdujemy może sprzyjać niestety jego wahaniom. Konieczność utrzymywania izolacji, troski, z którymi na co dzień się zmagamy, mogą wpływać na nasze samopoczucie. Jak znaleźć w sobie siłę, żeby pomimo różnych napotykanymi trudności starać się to iść naprzód? Oto kilka rad, z których możecie skorzystać:

1

### Pamiętaj o potrzebach

Jako ludzie posiadamy różne potrzeby, które musimy zaspokajać. Należą do nich m.in. łaknienie, pragnienie, potrzeba snu, bezpieczeństwa, rozwoju, samorealizacji. Potrzeby mogą mieć różny priorytet. Oznacza to, że jeśli nie zaspokoimy potrzeb podstawowych, związanych z naszą fizjologią, lub bezpieczeństwem, to trudno będzie nam się oddać zaspokajaniu innych, związanych z samorozwojem. W aktualnym czasie, gdy docierają do nas różne niepokojące informacje związane z epidemią, nasza potrzeba bezpieczeństwa jest często zachwiana. To sprawia, że niekiedy trudniej Ci się może skupiać na nauce. I jest to zupełnie normalne. Zamiast obwiniać siebie za brak produktywności i chęci do działania spróbuj coś zrobić, żeby wzrosło Twoje poczucie bezpieczeństwa, np.

- o porozmawiaj ze swoimi bliskimi (rodziną, przyjaciółmi) o swoich uczuciach w związku z wydarzeniami/sprawami, które Ciebie niepokoją. Już sama rozmowa obniża poczucie lęku i niepewności. Może dodatkowo dowiesz się czegoś, co zmniejszy Twoje obawy.
- o pamiętaj, że sytuacja związana epidemią jest ograniczona w czasie i dobiegnie końca
- o nie rób sobie przerw w postaci śledzenia informacji o epidemii w Internecie, w momencie gdy wykonujesz coś innego. To potrafi mocno zakłócić równowagę emocjonalną, wywołując kaskadę niepotrzebnych myśli i emocji
- o staraj się dbać o kondycję Twojego ciała. Wyśitek fizyczny sprawia, że przysadka mózgowa i niektóre komórki nerwowe zaczynają produkować endorfiny (tzw. hormon szczęścia). Ich stężenie w organizmie korzystnie wpływa na nasz dobrostan, w tym zwiększa poczucie pewności i bezpieczeństwa.
- o Zadbaj o regularny wypoczynek. Jeśli przez długi czas będziesz się starać coś robić, a towarzyszyć Ci będzie poczucie zagrożenia, to będzie to mało skuteczne. Regularny i pełnowartościowy (min. 8 godzin niezakłóconego snu) wypoczynek sprawi, że stężenie hormonów stresu w Twoim organizmie spadnie. Pomoże to utrzymać równowagę emocjonalną. W efekcie łatwiej Ci będzie osiągnąć przekonanie, że „ogarniasz sprawy, pomimo...”

## Pamiętaj o rutynie i organizacji

- Przy czym rutyna nie oznacza tutaj czegoś złego i nie powinna się kojarzyć z poczuciem znużenia. Rutyna w tym przypadku określa zakres jakich czynności, których powtarzalność pozwala nam odczuć, że istnieje jakaś organizacja dnia i pewne czynności dedykowane są pracy lub wypoczynkowi. Wobec tego:
  - jeżeli jest to możliwe, to zaplanuj sobie kolejny dzień. W planie powinny być uwzględnione zarówno te czynności, które możesz nazwać pracą (realizacja zadań w ramach nauki zdalnej, przygotowywanie się do matury, pomoc w obowiązkach domowych itp.), jak również te, które określisz mianem czasu wolnego. Ważne jest, aby w przypadku obowiązków określić konkretne zakresy czasowe, przeznaczone na ich realizację.
  - Stawiaj sobie cele, które w ramach uczenia się/przygotowywania do matury będziesz starać się osiągnąć. Cele muszą być realne, czyli adekwatne do Twoich możliwości oraz aktualnego stanu emocjonalno-motywacyjnego. Jeśli czujesz, że dzisiaj „nie jest twój dzień”, to zadanie powinno być na tyle łatwe, żebyś zdołał/zdołała je wykonać. Ogranicz to wówczas ryzyko niepowodzenia.
  - Nagradzaj się. Za dobrze wykonaną pracę powinna Cię spotkać jakaś nagroda. Zwyczajnie chcemy, żeby w jakiś sposób nasza praca została doceniona. To zwiększa motywację. Dodatkowo można zastosować warunek pracy dobrze wykonanej. Oznacza to, że nagroda będzie się Tobie należała tylko wtedy, jeśli uznasz, że cel, który sobie postawiłeś/postawiłaś został osiągnięty (dlatego tak ważne, żeby cele były zgodne z Twoimi aktualnymi możliwościami, czyli realne). Pracownik otrzymuje wynagrodzenie za dobrze wykonaną pracę od pracodawcy. Tutaj „pracodawcą” jesteście Wy sami i dlatego też to Wy będziecie siebie nagradzać. Taką nagrodą może być obejrzenie odcinka serialu, określony czas gry na komputerze, lub czytania ciekawej książki. Może to być też smaczny deser. Nagradzanie siebie pozwoli zwiększyć poczucie sukcesu i korzystnie wpłynie na motywację do dalszego działania.

## Pamiętaj o relacjach z innymi

Dobrze jest wiedzieć, że Wasi koledzy i koleżanki w takich sytuacjach też sobie radzą, i że czasem robią to w sposób zupełnie różny od Waszego. Dzielenie się pomysłami dotyczącymi tego jak robić różne rzeczy w tym osobliwym czasie, stanowić może nieocenioną wartość. To jak ktoś inny organizuje sobie dzień? Co sprawia, że potrafi skupić się na nauce pomimo pewnych utrudnień? Jak radzi sobie z tą sytuacją i obawami? Jak dba o swoje bezpieczeństwo i swoich bliskich? Dzięki czemu potrafi zmobilizować się do działania, kiedy wokół nas taki...? To tylko niektóre pytania, które mogą stać się dla Was inspiracją.

**Zachęcam co sprawdzenia skuteczności powyższych rad.**

*Marcin Kulpeksza - psycholog*