

Notatka z pierwszego spotkania kursu Matura 2021

Tematem spotkania było pytanie „Jakie przedmioty maturalne wybrać?”. Znalezienie odpowiedzi zależy od tego na jakim etapie jesteś, jaki typ strategii najbardziej do Ciebie pasuje.

Trzy strategie

1. ***Jestem zdecydowany! Wiem co chcę studiować i jakie przedmioty maturalne wybrać. Co teraz?***

- **upewnij się w swoim wyborze** – poszukaj argumentów za i przeciw, żeby mieć pełny obraz tego na co się decydujesz,
- **rozmawiaj** – bądź otwarty na dyskusję z bliskimi, przyjaciółmi czy znajomymi, by poznać inne punkty widzenia i zadać pytania, które Tobie mogły nie przyjść do głowy,
- **opieraj się na faktach** – zapytaj siebie czy plan jaki masz jest zgodny z Twoimi upodobaniami i kompetencjami,
- **zrób research** – bądź zawsze na bieżąco z zasadami rekrutacji na wybraną przez Ciebie uczelnię,
- **doświadczaj** – sprawdź czy Twoje wyobrażenie o danym kierunku czy zawodzie jest godne z prawdą. Zweryfikuj je z osobami, które już studiują lub wykonują zawód, o którym marzysz,
- **nie bój się gorzkiej prawdy** – miej w sobie gotowość do zmiany planu, jeśli okaże się, że przestał być zgodny z Twoimi zainteresowaniami.

2. ***Poszukuję swojej ścieżki! Cały czas zastanawiam się jaki kierunek studiów wybrać i jak odnieść to do matury. Jak podjąć decyzję?***

- **poznaj samego siebie** – pomyśl o sobie bez żadnych założeń! Zastanów się co lubisz robić zarówno w szkole, jak i wolnym czasie, a co nie sprawia Ci przyjemności,
- **konsultuj** – zwróć się do doradcy zawodowego, do pedagoga szkolnego lub poradni psychologicznej. Szukaj informacji, które pomogą Ci odkryć siebie,
- **pomyśl o przyszłości** – zastanów się, jak widzisz siebie za 10 lat i co z przeszłości doprowadziło Cię do punktu, w którym jesteś,
- **ocień siebie** – zanotuj swoje mocne i słabe strony, w czym jesteś dobry, co przychodzi Ci łatwiej, a co trudniej i jak może się to zmienić na przestrzeni czasu,
- **doświadczaj i odkrywaj** – poznawaj nowe obszary rozwoju i próbuj robić różne rzeczy. Tylko tak dowiesz się co lubisz, a czego nie. Pamiętaj każdy nowa inicjatywa sprzyja kreatywności,
- **nie obawiaj się zmian** – jest wiele dróg, którymi możesz dojść do tego, co chcesz robić w przyszłości. Każdy z nas ma wiele możliwości. Pamiętaj, uczymy się przez całe życie,
- **nic nie musisz** – dbaj o swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. To podstawa! Nie wywieraj na sobie niepotrzebnej presji by, tu i teraz mieć wszystkie odpowiedzi,
- **nie myśl w kategoriach ostatecznych** – matura jest jednym z wielu istotnych momentów w Twoim życiu, ale nie decyduje ona kategorycznie o Twojej przyszłości,
- **bądź elastyczny** – nie nastawiaj się na jedno rozwiązanie i jeden kierunek rozwoju, zwracaj uwagę na zmieniające się warunki zewnętrzne, rynek edukacji i pracy,
- **poszukuj różnych metod** – sprawdź jakie metody samopoznania są dostępne i dobrać tą, która najlepiej pasuje do Ciebie (zajrzyj do części “POLECAMY” :)).

3. Chcę zdać maturę, a o przyszłości pomyśleć później. Jakie przedmioty wybrać we wrześniu?

- **zwróć uwagę na swoje emocje** – obserwuj i analizuj uczucie jakich doświadczasz w różnych sytuacjach, szczególnie w obliczu decyzji, które musisz podjąć. Pozwól, by były dodatkowym sygnałem, który pomoże Ci dokonać wyboru,
- **daj sobie czas** – potestuj naukę do różnych przedmiotów i zobacz co wychodzi Ci najlepiej. Ostateczną decyzję musisz podjąć dopiero w lutym,
- **rozłóż siły** – skup się w pierwszej kolejności na nauce przedmiotów, które są obowiązkowe,
- **zdobądź informacje** – sprawdź zdawalność przedmiotów, które chcesz wybrać jako dodatkowe (musisz wybrać minimum jeden taki przedmiot) i zastanów się, którego przedmiotu uczysz się najchętniej.

Jak poradzić sobie z lękiem przed porażką?

- **zajmij się swoim lękiem** – podziel się nim z kimś bliskim, porozmawiaj o tym co czujesz,
- **daj sobie do niego prawo** – jest cenną emocją, która daje Ci informacje o Twoich reakcjach na bieżące wydarzenia,
- **poszukaj specjalistycznej pomocy** – udaj się na warsztaty lub do psychologa.

Polecamy

- Grę „CV. Co by było, gdyby...”
- Kanał YouTube „School of live”
- Karty „Myślnik“
- Książki:
 - „Księga ludzkich uczuć” (2007), Tiffany Watt-Smith
 - „Wielka księga supermocy” (2020), Isern Susanna, Bonilla Rocío
 - „Osobliwa Księga Niepoważnych Supermocy, Czyli Różni Znaczą Fajni” (2019), Theo Tsecouras
 - „Szkola bohaterów i bohaterów, czyli jak sobie radzić z życiem” (2020), Przemek Staroń