



więcej niż
matura

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu do matury?

PORADNIK



opowiada i wyjaśnia

lek. Dariusz Chrapek

lekarz, dydaktyk,
trener efektywnej nauki,
CEO bethink.space

DROGI RODZICU,

jeśli tutaj jesteś, najprawdopodobniej oznacza to, że albo Twoje dziecko właśnie mierzy się z przygotowaniem do matury, albo ma je jeszcze przed sobą. Jestem przekonany, że w obu przypadkach niniejszy poradnik okaże się dla Ciebie pomocny, a dzięki temu pomoże także Twojemu dziecku.

Myślę, że nie zdziwi Cię, jeśli już teraz powiem, że poświęcenie około 15–20 minut na lekturę tego poradnika nie spowoduje nagle, że będziesz w stanie rozwiązać wszystkie problemy swojego dziecka. Niemniej może on pomóc Ci w zdiagnozowaniu tych problemów. Jest to pierwszy i najważniejszy krok ku temu, by wdrożyć odpowiednie działania, które przyczynią się do uzyskania przez Twoje dziecko **upragnionego wyniku na maturze**. A nawet jeśli mu się to nie uda za pierwszym razem, będzie miało motywację i podtrzymane przekonanie, że warto próbować realizować swoje cele czy marzenia i spróbować przystąpić do egzaminu ponownie.

Zanim przejdziemy do meritum, chciałbym powiedzieć Ci kilka słów o sobie. Zapewne to, kto pisze ten przewodnik, ma dla Ciebie znaczenie i jest jednym z aspektów zaufania do jego treści. **Nazywam się Dariusz Chrapek**, z wykształcenia jestem lekarzem, pedagogiem, a niedługo również psychologiem ze specjalizacją wspierania rozwoju. Od ponad 7 lat pracuję jako trener efektywnej nauki, prowadzę 80-osobowe wydawnictwo edukacyjne, gdzie wraz z zespołami projektujemy kursy przygotowujące do matury oraz kursy przeznaczone dla studentów medycyny i lekarzy. W toku ostatnich lat ze stworzonych przez nas kursów skorzystało w Polsce już ponad 20 tysięcy osób.

Mówię o tym, abyś wiedział, Drogi Rodzicu, że wszystko to, co znajdziesz w tym przewodniku, wynika nie tylko z moich **doświadczeń** w diagnozowaniu problemów uczniów, ale także oparte jest o **badania naukowe** poruszające tematy rozwoju, uczenia się oraz psychologii motywacji. A co najważniejsze, zostało **z sukcesem sprawdzone w praktyce**.

Od razu chciałbym zaznaczyć, że prawdopodobnie poczujesz, że próbuję Ci

tutaj coś sprzedać. Myślę, że to nieuniknione, gdyż nie mógłbym pisać tego poradnika w odseparowaniu od własnego doświadczenia zawodowego oraz doświadczenia zespołów, które prowadzę. Dlatego jeśli będzie to dla Ciebie niekomfortowe, to z góry przepraszam. Po prostu trudno będzie uniknąć pewnych porównań, mających na celu ukazanie kluczowych czynników, które przekładają się na efektywne uczenie się, a dalej – na wynik na maturze.

Poradnik ma specyficzną konstrukcję. Przyjmuje on perspektywę ucznia, zatem do pewnego stopnia ma na celu nauczyć Cię myśleć jak Twoje dziecko i wczuć się w jego problemy związane z przygotowaniem do matury. Ostatecznie jeśli zrozumiesz te problemy, będziesz w stanie odpowiedzieć na jedno bardzo ważne pytanie: **Czy ja, jako rodzic, robię wszystko, co mogę, aby pomóc mojemu dziecku w przygotowaniu do matury?**

Zacznijmy od opisanie problemów, z jakimi może borykać się Twoje dziecko. Następnie przejdziemy przez pytania jakie Ty, jako rodzic, powinienes sobie zadać. Na końcu podsumujemy całość.

PROBLEMY MATURZYSTY

Gdy myślimy o realizacji jakiegokolwiek celu edukacyjnego, musimy zmierzyć się z kilkoma uniwersalnymi problemami. Należą do nich: **problem z selekcją materiału; problem z zaplanowaniem nauki; problem z usystematyzowaniem wiedzy do konkretnego egzaminu; problem z brakiem dostępu do odpowiedniego wsparcia ze strony otoczenia; problem z motywacją do nauki; problem ze zmęczeniem i brakiem czasu na naukę**, co przekłada się na niską efektywność nauki.

Wyzwania maturzysty wpisują się w ten model, choć mają również kilka unikalnych aspektów. Niemniej na bazie ostatnich lat pracy nad kursami przygotowującymi do matur mogą z dużą pewnością stwierdzić, że wymienione problemy dotyczą większości uczniów i powinny stanowić **główny obiekt uwagi** zarówno rodzica, jak i osoby uczącej się. Gdy spojrzymy na powyższe problemy, to w pierwszym odruchu możemy je podzielić na dwie

grupy: problemy związane z samym sposobem uczenia się oraz problemy natury motywacyjnej czy też psychofizycznej. Jest to oczywiście prawidłowa obserwacja.

Jeśli jednak zastanowimy się nad nimi głębiej, to okaże się, że zasadniczo wszystkie sześć problemów dotyczy po prostu sposobu uczenia się. Właśnie w tym obszarze powinniśmy szukać czynników, które poprawią efektywność nauki, jeśli odpowiednio je zmodyfikujemy. Dalej przełoży się to na lepsze przygotowanie do egzaminu maturalnego. Dlatego poradnik skupia się głównie na wspomnianych sześciu problemach – bo, jak później zauważysz, nawet problem z motywacją może mieć tak prozaiczną przyczynę jak brak posiadania choćby prostego, indywidualnego planu nauki. Z tego powodu już teraz po raz pierwszy zaznaczę, że powyższe problemy naturalnie z siebie wynikają i potęgują wzajemnie swoją siłę, jeśli występują jednocześnie.

Brak wiedzy w opisywanym zakresie skutkuje również tym, że wielu rodziców, uczniów a nawet nauczycieli nie wie, co zrobić, aby lepiej przygotować się do matury. Nie wystarczy bowiem powiedzieć uczniowi: „Masz tu książki, tutaj zadania – jeżeli będziesz chciał, to się nauczysz... wystarczy chcieć”. Otóż nie, nie wystarczy. Gdyby tak było, ten poradnik by nie powstał, a ja zapewne zajmowałbym

się w życiu czymś innym.

Efektywne uczenie się,

które w dużej mierze jest motywem przewodnim tego instruktażu, **nie jest intuicyjne**. Oznacza to, że niewielu uczniów wie, jak uczyć się efektywnie – i jest to główna przyczyna ich problemów.

Wspomniane wyżej problemy układają się w kolejne kroki, jakie należy podjąć, aby usprawnić swoją naukę. **Musimy wiedzieć, czego dokładnie mamy się nauczyć**, podzielić to na małe części, dalej poukładać te fragmenty w sesje nauki, czyli **plan nauki**. Na tym etapie rozpoczynamy uczenie się, którego ważnym aspektem jest **systematyzacja wiedzy**, prowadząca do osiągnięcia stanu świadomej kompetencji. Osiągnięcie tego stanu jest bardzo ważne, gdyż stanowi jeden z trzech fundamentalnych czynników budujących **motywację** do nauki, pozwalającą uczyć się przez wiele miesięcy.

Podczas uczenia się potrzebujemy stałego wsparcia ze strony nauczycieli lub innych osób, które wiedzą, jak przygotować się do konkretnego egzaminu maturalnego. W toku całego tego okresu musimy natomiast dbać o to, aby nasza motywacja utrzymywała się na wysokim poziomie, co zapobieże przemęczeniu i umożliwi stałą realizację założeń naszego planu nauki.

Wydaje się to proste, prawda? Skoro tak, to myślę, że na większość pytań, jakie zadam Ci w dalszej części przewodnika, będziesz znać odpowiedzi. Zaczynamy.



SELEKCJA MATERIAŁU

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w aspekcie selekcji materiału, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

1. **Czy moje dziecko ma wszystkie materiały potrzebne do przygotowania się do matury?**
2. **Czy moje dziecko wie, jakie zagadnienia są najważniejsze do opanowania, aby odpowiednio przygotować się do matury?**
3. **Czy moje dziecko ma dostęp do arkuszy z zadaniami maturalnymi wraz z wyjaśnieniami prawidłowych rozwiązań oraz kluczem egzaminacyjnym?**



Gdy nauczyciel lub rodzic zadają te pytania maturzyście, przeważnie odpowiedzi brzmią: „tak, tak, tak”. Ale kiedy porozmawiamy chwilę z maturzystą, okazuje się, że wielu z nich ma na myśli coś całkowicie innego niż nauczyciel czy rodzic. Maturzysta może uważać, że ma wszystko, co jest potrzebne do matury, bo posiada książki. Odpowiada twierdząco, myśląc, że to wszystko, czego potrzebuje. Dlatego warto upewnić się, że ma również **kompedia, podsumowania, własne notatki** z wcześniejszych etapów nauki oraz **dostęp do porad nauczyciela czy korepetytora**, którzy wiedzą, na co zwrócić uwagę przy nauce. Ostatecznie na maturze nie tylko potrzebna jest wiedza – należy także potrafić wykorzystywać ją w konkretny sposób, zgodny z kluczem.

Gdy dopytamy maturzysty, czy wie, jakie zagadnienia są najważniejsze, prawdopodobnie okaże się, że jego wiedza jest złudna, bo sądzi, że wszystko jest ważne – a tak nie jest. Owszem, istnieje szansa, że dane zagadnienie jest wylis-

wane w wymaganiach. Są jednak zagadnienia, które pojawiają się zdecydowanie częściej. Już sam ten fakt powoduje, że **efektywny plan nauki nie będzie wynikał z kolejności pojawiania się zagadnień w wymaganiach**, ale prawdopodobieństwa pojawiania się ich na maturze, oszacowanego na bazie wcześniejszych matur. To jest wiedza, którą przeważnie mają nauczyciele lub korepetytorzy. Uczniowie jej nie posiadają, głównie dlatego, że zdobycie tej wiedzy jest bardzo czasochłonne. Ma to szczególnie duże znaczenie, im mniej czasu pozostało do matury, gdyż większość maturzystów nie będzie w stanie zrealizować wszystkiego – priorytetyzacja przyswajania konkretnych zagadnień pomaga zmaksymalizować wynik.

Gdy spytamy maturzystę o to, czy ma dostęp do arkuszy z zadaniami maturalnymi, uczeń może myśleć, że ma do nich dostęp, bo w szkole rozwiązują zadania maturalne. Może także w każdej chwili pobrać je z internetu. Jednak **aby poprawić efektywność przygotowania do matury, każdy uczeń powinien mieć swoje zadania**, najlepiej z ko-

mentarzami i wyjaśnieniami, a jeszcze lepiej, jeśli dodatkowo będzie miał dostęp do klucza egzaminacyjnego wraz z komentarzami egzaminatorów. Dodatkowo wiele zbiorów zadań zamieszcza arkusze maturalne w formie oryginalnej – warto jednak poszukać takich, które mają zrealizowany **podział zadań wedle konkretnych zagadnień**. To znacznie ułatwia naukę i przyspiesza pojawienie się efektów. Istnieje wiele rozwiązań, które zaspokajają te cele, w większości są to rozwiązania komercyjne. W szkołach bowiem, przy ograniczonej liczbie zajęć i wielu osobach w klasie, bardzo trudno jest zapewnić uczniom wszystkie niezbędne warunki.

Jako rodzic jesteś w stanie pomóc swojemu dziecku poprzez upewnienie się, jak ono rozumie wymienione wyżej kwestie, a także poprzez dostarczenie mu wszystkich niezbędnych materiałów. Jeśli nie czujesz się na tyle pewnie, aby samodzielnie pomóc w tych kwestiach swojemu dziecku, to wystarczą nawet jedna czy dwie wizyty na korepetycjach – pod warunkiem, że korepetytor poświęci ten czas na pomoc w zaplanowaniu indywidualnej nauki

Twojego dziecka. Można bardzo wiele osiągnąć w ten sposób bez konieczności regularnego, wielomiesięcznego czy nawet wieloletniego uczęszczania na korepetycje. **Można też zdecydować się na kurs,**

który oferuje wszystkie konieczne elementy.

Zadbanie o te kwestie stanowi **fundament**, gdyż ostatecznie nawet zdolny i pracowity uczeń nie osiągnie wysokiego wyniku na maturze,

jeśli nie będzie wiedział, czego się nauczyć, na czym skupić się najbardziej oraz nie przerobi wystarczającej liczby zadań maturalnych.

PLAN NAUKI

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w aspekcie planowania nauki, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

- 1. Czy moje dziecko ma plan nauki do konkretnych egzaminów maturalnych?**
- 2. Czy moje dziecko ma wystarczająco dużo czasu, aby zrealizować swój plan nauki do matury?**
- 3. Czy moje dziecko realizuje założenia swojego planu nauki? Innymi słowy, czy w toku miesięcy nauki do matury w ogóle monitoruje tempo nauki oraz swój poziom przygotowania?**

Gdy mamy już materiały do nauki, wiemy na czym się skupić oraz mamy możliwość ćwiczenia zdobywanej wiedzy, możemy wówczas zastanowić się nad **najlepszym planem nauki. Najlepszym, czyli spersonalizowanym, dostosowanym do konkretnego ucznia, jego możliwości czasowych, intelektualnych i emocjonalnych.**

Z doświadczeń własnych, jak i zespołowych mogę śmiało stwierdzić, że większość uczniów nie ma konkretnego planu nauki, nie wie, ile ma do zrobienia oraz ile czasu zajmie mu nauka – przez to nie monitoruje swojego tempa nauki i poziomu przygotowania. Zasadniczo właśnie z tych względów tak wiele osób korzysta z korepetycji, gdyż odpowiedzialność w większości przypadków bierze korepetytor. Niemniej zazwyczaj korepetytorzy nie planują

indywidualnej nauki ucznia, dając mu jedynie wskazówki co do tego, jak ma się przygotować na kolejne spotkanie. W efekcie uczeń traci ogromny potencjał do tego, aby efektywnie wykorzystać czas pomiędzy spotkaniami.

Podobnie wiele kursów przygotowujących do matury w swoich programach nauczania uwzględnia jedynie czas samych spotkań, a nie całościowy czas, jaki uczeń musi poświęcić na naukę, aby osiągnąć wymarzony wynik. A między jednym i drugim jest znacząca różnica: jeśli założymy, że kurs do matury trwa 50 godzin, to powinniśmy kalkulować, że na każdą godzinę kursu uczeń powinien poświęcić dodatkowe 3, a nawet 4 godziny w domu, w czasie których będzie przygotowywał się do spotkań na kursie, powtarzał materiał oraz ćwiczył zadania ma-

turalne. Wielu uczniów oraz rodziców sądzi, że wiele z dostępnych na rynku usług edukacyjnych przygotowuje całościowo – niestety tak nie jest. Nie robią tego ani szkoła, ani korepetycje, ani większość klasycznych kursów, oferujących przygotowanie do matury. Nie dlatego, że nie chcą, tylko dlatego, że jest to dla nich logistycznie lub technologicznie nieosiągalne.

Kwestia planowania nauki jest niezmiernie ważna, gdyż stanowi najbardziej fundamentalną umiejętność uczenia się. Jest to coś, co bardzo często odróżnia ucznia piątkowego od dwójkowego. Fakt, że uczeń potrafi się uczyć, powoduje, że może on z jednej godziny nauki wyciągnąć znacznie więcej efektów. A te efekty zaczynają mu pomagać w czasie i kumulują się; każde kolejne wyzwania jest łatwiej-



sze, bo uczeń ma większą wiedzę z każdym dniem. **Uczniowie, którzy źle planują naukę, nie kumulują swojej wiedzy tak efektywnie**, dlatego z biegiem roku szkolnego mają coraz większe problemy, bo materiał jest dla nich coraz trudniejszy.

Upewnienie się, że nasze dziecko to potrafi, albo że ktoś naszemu dziecku w tym pomoże, powinno stanowić jedno z kluczowych rzeczy, które jako rodzic możesz zapewnić swojemu dziecku.

Dobry plan nauki zakłada, że materiał jest podzielony na dwie większe części – **sesje nauki teorii** oraz **sesje odtwórkowe** (czy też ćwiczebne). Następnie sesje te powinny być przydzielone do konkretnych dni w kalendarzu. Dalej uczeń powinien sprawdzić, ile miesięcy zajmie mu

zrealizowanie tego planu. Później pozostaje realizacja plan nauki i kontrola tempa.

Posiadanie planu nauki ma wiele pozytywnych skutków. Po pierwsze, **odciąża** ucznia z ciągłego myślenia o tym, co powinien zrealizować. Po drugie, **uspokaja** ucznia, bo wie, co ma robić. Po trzecie, realizacja planu **daje poczucie przybliżania się do wymarzonego celu**, a w efekcie działa na nasz układ nagrody, wydziela się dopamina w części mózgu odpowiedzialnej za generowanie uczucia satysfakcji związanej ze zbliżaniem się do celu. Skutkuje to wzrostem motywacji do dalszej nauki. Po czwarte, plan nauki **pozwała monitorować tempo nauki i poziom przygotowania**. Dzięki temu uczeń z wyprzedzeniem wie,

czy ma zaległości oraz widzi, z którymi zagadnieniami radzi sobie lepiej, a z którymi gorzej.

Jeśli uczeń nie posiada planu, to nie czerpie zysku z wszystkich tych elementów. Jest pełen niepokoju, nie wie, czy i jak jest przygotowany do egzaminu maturalnego, a czasami również zaczyna uczyć się coraz mniej, bo jego motywacja do wkładania wysiłku w naukę spada. A spada, ponieważ kiedy nie mamy planu nauki, nie mamy możliwości obserwowania efektów naszych działań. Bez monitorowania efektów nie czujemy, że przybliżamy się do celu, a to z psychologicznego punktu widzenia jest jednym z silniejszych demotywujących nas czynników.

SYSTEMATYZACJA WIEDZY

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w aspekcie systematyzacji wiedzy, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

1. **Czy moje dziecko uwzględniło w swoim planie nauki odpowiednio wiele powtórek/odtwórek?**
2. **Czy moje dziecko rozumie, co to jest aktywne uczenie się?**
3. **Czy moje dziecko systematycznie pracuje z zadaniami maturalnymi?**

Systematyzacja wiedzy polega na tym, że **nie zapominamy** tego, czego uczyliśmy się wczoraj czy miesiąc temu, a dzięki regularnym powtórkom stale do tego wracamy, budując wiedzę i pełne zrozumienie tematu. Najprostszym sposobem sprawdzenia, czy rzeczywiście rozumiemy i pamiętamy materiał,

jest **umiejętność wytłumaczenia** zagadnienia własnymi słowami lub wykorzystania wiedzy z sukcesem przy rozwiązywaniu zadań maturalnych. Podstawowym narzędziem do osiągnięcia tych celów są powtórki – choć lepszym określeniem są **odtwórki**. Ale o tym, dlaczego tak jest i czym różni się jedno od drugiego,

napiszę później. Jeśli przygotowujemy się do egzaminu o konkretnie wyznaczonej dacie, to plan nauki Twojego dziecka powinien zakładać **minimum 50%** czasu poświęconego **na odtwórki**, czyli na aktywne przypominanie sobie tego, czego już się uczyliśmy, i rozwiązywanie zadań maturalnych. Jeśli to możliwe,

a nawet lepiej jest, aby czas ten wynosił 60–70% całego czasu nauki.

Fakt, że większość uczniów nie realizuje tego założenia, jest przyczyną problemów z nauką, pojawianiem się zaległości oraz zawiedzionych oczekiwań po wyjściu z sali egzaminacyjnej.

Aby to zrozumieć głębiej, musimy pomówić o aktywnym uczeniu się, którego kluczowym aspektem jest **aktywne odtwarzanie informacji**. Między innymi dlatego słowo odtwórki bardziej pasuje do scharakteryzowania tego zjawiska, gdyż powtarzanie nie zawsze zakłada odtwarzanie informacji – choć wielu uczniów myśli, że tak jest. To dalej prowadzi do rozwijania **zjawiska iluzji wiedzy**, czyli przekonania, że jesteśmy przygotowani, choć tak naprawdę nasza wiedza jest złudna i bardzo ulotna.

Odtwarzanie informacji polega na aktywnym przypominaniu sobie ich bez żadnej dodatkowej pomocy. Z psychologicznego punktu widzenia proces odtwarzania informacji zachodzi pomiędzy pamięcią długotrwałą a pamięcią operacyjną. **Przeciwym do odtwarzania jest proces kodowania informacji, czyli zapamiętywania**. Co ważne, oba te procesy są stymulowane przez różne aktywności w trakcie uczenia się.

Gdy więc czytamy, słuchamy albo oglądamy wykład wideo, to kodujemy informacje. Kiedy zaś uczymy się z fiszek, rozwiązujemy zadania maturalne lub tworzymy własne notatki – odtwarzamy informacje. Efektywna nauka powinna zawierać jedno i drugie. Niestety, ze względu na niski poziom świadomości społeczeństwa w tym temacie nadal większość uczniów, rodziców, a nawet nauczycieli w sposób nieoptymalny uczy się lub pomaga w nauce.

Aktywne uczenie się polega na tym, że przez zdecydowaną większość czasu uczeń samodzielnie realizuje naukę, kontroluje to, czego i jak się uczy, co notuje, co odtwarza, jakie zadania maturalne rozwiązuje. Innymi słowy, **aktywne uczenie się w dużej mierze najłatwiej realizowane jest, gdy uczeń uczy się samodzielnie**. To także rzuca światło na fakt, dlaczego osoby, które potrafią się uczyć, w dużej mierze nie potrzebują dodatkowej pomocy. Żaden nauczyciel czy kurs nie wykona bowiem tej pracy za ucznia. Niezależnie od tego, jak barwnie ktoś próbowałby sprzedać Ci coś, co ma pomóc Twojemu dziecku, nikt nie wykona tej pracy za nie. Można porównać to do chodzenia siłownię – nawet jeśli mamy najlepszego tre-

nera czy najwyższej jakości sprzęty, bez samodzielnego wykonywania ćwiczeń nie pojawią się efekty. Tak już działa nasza biologia i ma to odzwierciedlenie również przy wysiłku intelektualnym, czyli uczeniu się.

Aby pomóc swojemu dziecku w tym aspekcie, możesz je wyedukować, czyli wytłumaczyć mu, czym są aktywne uczenie się, aktywne odtwarzanie, jakie działania przy nauce są konieczne do włączenia procesu odtwarzania informacji. Dalej musisz upewnić się, czy plan nauki Twojego dziecka uwzględnia czas na odtwarzanie wiedzy teoretycznej i ćwiczenie zadań maturalnych.

Aktywne uczenie się to zasadniczy aspekt różniący ucznia, który na poziomie liceum bez problemu realizuje założenia programu od tego, który ma trudności w nauce. I za to kategoryczne stwierdzenie biorę całkowitą odpowiedzialność. Uważam, że nawet jeśli znajdziemy inne przyczyny tych różnic i dokładnie je przeanalizujemy, ostatecznie dojdziemy do wniosku, iż to bierne uczenie się leży u źródła problemów z nauką danego ucznia.

Aby pomóc swojemu dziecku w aspekcie systematyzacji wiedzy, możesz je wyedukować, czyli wytłumaczyć mu, czym są aktywne uczenie się, aktywne odtwarzanie, jakie działania przy nauce są konieczne do włączenia procesu odtwarzania informacji. Dalej musisz upewnić się, czy plan nauki Twojego dziecka uwzględnia czas na odtwarzanie wiedzy teoretycznej i ćwiczenie zadań maturalnych.



WSPÓLNA NAUKA

Przygotowanie do matury to złożony proces. Istnieje bowiem w tym aspekcie wiele kwestii, których uczeń samodzielnie nie zrealizuje. Wynika to z faktu, iż egzamin maturalny ma swoją specyfikę, a każdy przedmiot maturalny cechuje się licznymi niuansami, odróżniającymi go od innych przedmiotów. Innymi słowy, do każdej matury będziemy przygotowywać się trochę inaczej. Aby wiedzieć, co należy zrobić, należy zasięgnąć porady kogoś, kto ma w tym doświadczenie – najlepiej nauczyciela, korepetytora lub egzaminatora czy też jednej osoby, będącej w tych trzech rolach jednocześnie.

Myślę, że ta kwestia jest stosunkowo klarowna. **Aby móc zrobić coś dobrze, trzeba wiedzieć, w jaki sposób.** W kontekście nauki trzeba być świadomym, czego mamy się nauczyć, w jakiej kolejności oraz na co szczególnie zwrócić uwagę.

W przypadku każdego z przedmiotów maturalnych zadania mają swoją specyfikę, wyrażoną w kluczu egzaminacyjnym. Nauczenie się samej teorii to jedno, umiejętność prawidłowego rozwiązywania zadań maturalnych to drugie, a **umiejętność rozwiązywania zadań maturalnych prawidłowo i zgodnie z kluczem** – to trzecie. Każda z tych umiejętności to osobne zagadnienie. Właśnie z tego powodu wielu uczniów, nawet jeżeli ma wiedzę i potrafi odpowiedzieć na pytanie, traci punkty ze względu na złą konstrukcję odpowiedzi na zadanie maturalne.

Jedynym efektywnym sposobem zapewnienia dziecku odpowiedniego wsparcia przy nauce jest możliwość wspólnej nauki z nauczycielem czy też inną osobą, która dokładnie zna wymagania egzaminacyjne. Wspólna nauka nie oznacza tutaj dosłownie uczenia się razem w jednym pomieszczeniu, ale przede wszystkim **możliwość konsultacji rozwiązań zadań maturalnych oraz dostęp do klucza**



Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w aspekcie zapewnienia mu odpowiedniego wsparcia przy nauce, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

1. **Czy szkoła, do której uczęszcza moje dziecko, zapewnia mu dostęp do informacji na temat specyfiki wymagań maturalnych?**
2. **Jeśli nie, to czy jestem w stanie w jakiś sposób zapewnić mojemu dziecku dostęp do takiego wsparcia i informacji?**
3. **Jeśli nawet zapewnię mu ten dostęp, to czy mam pewność, że moje dziecko rozumie jego wartość i rzeczywiście z niego korzysta?**

odpowiedzi do przykładowych zadań maturalnych z poprzednich lat.

Właśnie korzyściami płynącymi z możliwości konsultacji w dużej mierze kierują się uczniowie i rodzice, którzy uważają indywidualne korepetycje za najlepszą formę przygotowania do matury. Niestety korepetycje również mają swoje minusy i choć osobiście uważam, że mogą stanowić bardzo ważny element wspomagający uczenie się, to nadal jestem zdania, iż **aktywna indywidualna praca ucznia** w największym stopniu wpływa na efekty nauki.

Dodatkowo ważną kwestią jest fakt, iż większości osób nie stać na korepetycje. W wielu miejscach w Polsce uczniowie w ogóle nie

mają do nich dostępu, bo korepetytorów jest zbyt mało. Z tych względów **warto skorzystać z kursów przygotowujących do matury**, które są zdecydowanie tańsze, a jeśli są dobrze opracowane, to zadziałają równie dobrze jak korepetycje, a w pewnych aspektach i dla sporej części uczniów – nawet lepiej.

Oczywiście samo zapewnienie dostępu do wsparcia to jedno. Twoje **dziecko nadal musi zrozumieć wartość tego wsparcia i aktywnie z niego korzystać** – tylko wtedy pojawią się efekty nauki. Ty, jako rodzic, możesz systematycznie sprawdzać, angażować się i motywować swoje dziecko do tego, aby z otrzymanego wsparcia efektywnie korzystało.

MOTYWACJA DO NAUKI



Jest to problem, z którym najczęściej zgłaszają się do mnie uczniowie, rodzice maturzystów, studenci czy nawet osoby rozwijające się zawodowo – brak motywacji do nauki, rozwoju czy w ogóle do wkładania wysiłku w naukę. Aby zrozumieć to zagadnienie, musimy najpierw określić, czym jest motywacja, jak powstaje, co ją utrzymuje na przestrzeni czasu oraz w jakim stopniu możemy mieć nad nią świadomą kontrolę.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w aspekcie motywacji do nauki, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

1. **Czy moje dziecko rozumie wartość nauki oraz osiągnięcia wysokiego wyniku na maturze?**
2. **Czy moje dziecko czuje, że ma wystarczające umiejętności uczenia się, aby przygotować się do matury?**
3. **Czy moje dziecko czuje, że otoczenie je wspiera? Innymi słowy, czy czuje wsparcie moje jako rodzica, nauczycieli i całego środowiska szkolnego?**

Motywacja to **stan gotowości** do podjęcia określonego działania. Zmotywowani jesteśmy zawsze w stosunku do czegoś, na przykład do nauki. Motywacja ma **podstawy nie tylko psychologiczne, ale również fizjologiczne**, co jest niezwykle ważne. Jest ona czymś, czego nie możemy na sobie wymusić lub wymusić na innych. O motywacji trzeba myśleć w kategorii zjawiska, które samoistnie pojawia się, gdy zostaną spełnione określone warunki: po pierwsze, musimy rozumieć, jaka wartość płynie z realizacji konkretnego celu; po drugie, musimy mieć poczucie, że wiemy, co należy zrobić i że potrafimy to zrobić, aby cel zrealizować; po trzecie, musimy mieć poczucie, że nasze otoczenie pomaga nam w realizacji celu, albo chociaż nie przeszkadza.

Teraz porozmawiamy o kilku zagadnieniach z obszaru wspomnianej już fizjologii. Jeśli je zrozumiesz i wykorzystasz, będziesz w stanie zapewnić swojemu dziecku zdecy-

dowanie lepsze wsparcie niż bez ich wykorzystania.

Zrozumienie wartości celu naszych działań jest warunkiem koniecznym do powstania motywacji do realizacji tego celu. Inaczej rzecz ujmując, **musimy chcieć coś zrobić**. Sytuacja przeciwna to przypadek, kiedy nie chcemy czegoś robić, a nawet jesteśmy do tego zmuszani. Niestety, nasza fizjologia działa w taki sposób, że gdy jesteśmy do czegoś zmuszani lub sami się zmuszamy, pojawiają się stres i niepokój. Wyraża się to w podwyższonym poziomie hormonu stresu, zwanego kortyzolem. W efekcie zaburzony jest proces neurogenezy, polegający na tworzeniu się nowych neuronów i połączeń między nimi. Innymi słowy, proces uczenia się jest zaburzony. Jest to kolejna przyczyna ograni-

czonych efektów uczenia się. Sądzę, że skala tego zjawiska jest ogromna. Ostatecznie jak wielu uczniów nie chce chodzić do szkoły i czuje się do tego zmuszona? W końcu nawet prawo tego od nas wymaga. Nie jest to jednak zagadnienie wchodzące w zakres tego poradnika, więc przejdźmy dalej.

W sytuacji, w której chcemy coś zrobić, mamy wyznaczony cel i do niego dążymy, w mózgu działa nasz układ nagrody, który powoduje, że odczuwamy satysfakcję, gdy zbliżamy się do tego celu. Dosłownie to jest przyczyną odczuwania motywacji do działania, gdyż kiedy zbliżamy się do celu, wydzielą się **dopamina**. Gdy zaś go osiągniemy, jej wydzielanie drastycznie spada.

Właśnie dlatego jasno okre-

O motywacji trzeba myśleć w kategorii zjawiska, które samoistnie pojawia się, gdy zostaną spełnione określone warunki.

Po pierwsze, musimy rozumieć, jaka wartość płynie z realizacji konkretnego celu. Po drugie, musimy mieć poczucie, że wiemy, co należy zrobić i że potrafimy to zrobić, aby cel zrealizować. Po trzecie, musimy mieć poczucie, że nasze otoczenie pomaga nam w realizacji celu, albo chociaż nie przeszkadza.



ślony cel i plan realizacji nauki są tak ważnymi elementami dbania o motywację do nauki.

Druga kwestia to **poczucie skuteczności w uczeniu się**. Twoje dziecko, aby czuć motywację do nauki, musi wiedzieć, co ma robić. I mam tutaj na myśli każdą małą czynność, nawet ustalenie, o której godzinie, gdzie i czego będzie się uczyć. Musi mieć poczucie, że ma czas na naukę do matury. Obawa, że nie zdąży, może skutkować stwierdzeniem, iż i tak nie warto wkładać wysiłku w naukę, bo już jest na to za późno. Właśnie dlatego **selekcja materiału**, podzielenie go na małe części, ułożenie w konkretnej kolejności, zamienienie na konkretny **indywidualny plan** nauki są tak ważne. To po prostu daje poczucie, że wiem, co i kiedy mam robić oraz że jest to w moim zasięgu.

W przeciwnym razie motywacja do działania nie pojawi się.

Trzeci czynnik to **wsparcie otoczenia**. W kontekście przygotowania do matury to głównie wsparcie rodzica i nauczyciela. Myślę, że jeśli nadal czytasz ten poradnik, to rozumiesz, na czym powinno polegać to wsparcie jako rodzica.

Niemniej chciałbym w tym kontekście dodać od siebie jeszcze jedną ważną rzecz. **Jako rodzic**

masz ogromny wpływ na motywację dziecka. Jedno słowo, zdanie albo sytuacja może spowodować, że Twoje dziecko straci wiarę w siebie, dlatego rola rodzica czy nauczyciela wymaga dużej ostrożności w kwestii komunikowania się z dzieckiem. Poniżej zamieszczam dla Ciebie kilka porad. Jeśli temat zdrowej komunikacji i wspierania rozwoju interesuje Cię szerzej, na końcu tego poradnika znajdziesz tytuły dwóch bardzo rozwijających książek. Gdyby każdy rodzic i nauczyciel przeczytał, moglibyśmy żyć w lepszym świecie.

1. Nie buduj w dziecku poczucia winy oraz nie obniżaj jego samooceny – ma to skutki przeciwne do zamierzonych. Jeśli powiesz swojemu dziecku, że jeśli nie będzie się uczyć, to nic nie osiągnie, będzie nieudacznikiem, czy nawet że matma to jego słaba strona, to zasadniczo sam przyczyniasz się do spełnienia się tych gróźb. Tego typu stwierdzenia budują poczucie winy drugiej osoby, zaniżają samoocenę i powodują spadek motywacji do wkładania wysiłku w naukę.

2. Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w rozwoju, to wspieraj w nim nastawienie na rozwój, a nie na stałość. Wbrew pozorom uczymy się i rozwijamy całe życie. Jeśli raz powiesz swojemu dziecku, że jest mało inteligentne lub nieudolne, to może ono pomyśleć,

że takie już jest i nic tego nie zmieni. Jest to częsta przyczyna (i wymówka dla uczniów) niskiej motywacji do nauki dlatego, że celuje w ich poczucie skuteczności w uczeniu się.

3. Zamiast złorzeczyć, chwal swoje dziecko za sam fakt próbowania i wkładania wysiłku w naukę, w przeciwieństwie do chwaleń tylko za efekty nauki. To po-

woduje pozytywne wzmocnienie i zwiększa szansę, że dziecko zdecyduje się ponownie zainwestować energię w naukę. Chwalenie buduje poczucie skuteczności w działaniu, zwiększa samoocenę i przez to przekłada się na motywację do nauki. Dobrym przykładem dla tego typu komunikatów jest wypowiedź: „widzę jak dużo się uczysz, jestem z Ciebie bardzo dumny; pamiętaj, aby zrobić sobie przerwę od czasu do czasu, dzięki temu nauka jest efektywniejsza”. Jest to zasadne stwierdzenie i zawsze zadziała, niezależnie od tego, czy powiesz je po jednej, czy po trzech godzinach nauki.

Temat ten jest tak obszerny, że mógłby stanowić punkt wyjścia dla osobnego przewodnika – dlatego odsyłam Cię do wskazanej literatury i bardzo Ci ją polecam.

ZMĘCZENIE, BRAK CZASU i niska efektywność uczenia się

Niezależnie od wszystkich wcześniej wspomnianych aspektów nawet najbardziej zmotywowany uczeń, który chce i umie się uczyć, może pójść w starciu z maturą. Uważam, że u źródła takich sytuacji leżą dwie przyczyny – brak czasu na naukę i przewlekłe zmęczenie.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w tym aspekcie, musisz zadać sobie przynajmniej trzy pytania:

1. **Czy moje dziecko ma odpowiednio dużo czasu na naukę?**
2. **Czy moje dziecko ma odpowiednio dużo czasu na sen i odpoczynek?**
3. **Czy moje dziecko ma odpowiednio dużo czasu, aby zrealizować wszystkie swoje aspiracje edukacyjne?**

Żyjemy w czasach, w których mamy ogromne możliwości realizowania bardzo wielu aktywności. Czasami wchodzi to w konflikt z przygotowaniem do matury, bo dziecko ma po prostu zbyt mało czasu, by uczyć się systematycznie i efektywnie. Przyczyną takiego stanu rzeczy mogą być nie tylko aktywności pozaszkolne. Dla wielu uczniów, jeśli nie dla większości, nadmiar obowiązków szkolnych oraz liczba godzin spędzanych w szkole jest główną przyczyną braku czasu na indywidualną naukę do matury. Wiele szkół o tym dobrze wie, więc ustawia program tak, aby w klasach maturalnych liczba zajęć była znacząco zmniejszona w porównaniu do poprzednich lat nauki w szkole średniej. I to nie tylko z powodu samego braku czasu na naukę, ale również zmęczenia, z którym boryka się wielu uczniów. Przewlekłego zmęczenia.

Wyobraź sobie, że idziesz na 8 godzin do pracy; z dojazdami wychodzi 10 godzin. Wracasz o godzinie 18:00 do domu i... co robisz? W większości przypadków – odpoczywasz. Niestety nasz maturzysta nie jest w tak komfortowej sytuacji, bo musi się uczyć. Z perspektywy przygotowania do matury to czas pozaszkolny jest moim zdaniem najważniejszy i tego czasu, jak i sił, uczeń powinien mieć najwięcej. Jako rodzic jesteś w stanie wspierać swoje dziecko w tym aspekcie. **Dobrze jest być w stałej komunikacji ze swoim dzieckiem**, rozmawiać o zmęczeniu i dbać o to, aby czasami po prostu z czegoś zrezygnować.

Niestety ambicja często wygrywa z rozsądkiem, zatem uczniowie w pierwszej kolejności rezygnują z odpoczynku i ze snu. Jest to przyczyną wielu problemów, które pojawiają się później. **Sen jest jednym z trzech fundamentów zdrowia, poza aktywnością fizyczną i zbilansowaną dietą.** W trakcie snu na-

sze ciało nie tylko się regeneruje, ale przede wszystkim zachodzi w nim proces, nazywany konsolidacją śladów pamięciowych. Innymi słowy, **im więcej się uczymy i rozwijamy, tym więcej snu potrzebujemy.** Właśnie z tego powodu niemowlaki śpią tak długo, nawet do 18–20 godzin dziennie, natomiast osoby dużo, dużo starsze potrzebują jedynie 6–7 godzin snu. W przypadku nastolatków jest to od 9 do nawet 12 godzin dziennie. Tak, nawet do 12 godzin dziennie. Jeśli dołożymy do tego fakt, że ciągle się uczą, to okaże się, że w długofalowej perspektywie **pozwolenie swojemu dziecku na regularny i długi sen będzie jednym z ważniejszych gestów wsparcia**, które jako rodzic możemy mu dać.

Gdy jesteśmy zmęczeni przewlekłe, to wpadamy w negatywną pętlę zwrotną. Jesteśmy zmęczeni i mało śpimy, więc nauka jest mniej efektywna. Z tego powodu zaczynamy zarywać nocki, aby nadrobić zaległości i jesteśmy coraz bardziej



zmęczeni. Efektów nauki jest coraz mniej, a zmęczenie coraz większe. **Kwestia odpowiedniej ilości snu jest pierwszym tematem, który poruszam w czasie konsultacji, dotyczących problemów z uczeniem się.**

Idąc dalej, istnieją też zaburzenia, choroby, leki lub popularne ostatnio napoje energetyczne, które mogą

zaburzać koncentrację, sen, obniżać poziom energii lub powodować senność w ciągu dnia. Jako lekarz patrząc również z tej perspektywy – nie jest to bowiem rzadka sytuacja, kiedy przychodzi do mnie nastolatek z problemami w nauce, a wychodzi z diagnozą, na przykład, niedoczynności tarczycy, która te zaburzenia koncentracji powoduje. Dlatego jeśli

wraz z swoim dzieckiem zastosowaliście się do wszystkiego, co zawarłem w tym poradniku, a nadal efektów nauki nie ma, to zalecam, aby pomyśleć o możliwych zdrowotnych przyczynach problemów w nauce. Warto umówić się do lekarza na standardowe badania kontrolne.

KILKA SŁÓW NA KONIEC...

Mam głęboką nadzieję, że to, co znajduje się w tym przewodniku pomoże Ci aktywnie wspierać Twoje dziecko w tym trudnym zadaniu, jakim jest przygotowanie do matury.

Jeśli ten temat szczególnie Cię interesuje, mam dla Ciebie kilka poleceń. Po pierwsze, **zapraszam na naszego bloga: www.wiecejnimatury.pl/blog**, gdzie znajdziesz inne tematy, które mogą poszerzyć Twoją wiedzę w tym zakresie oraz w innych obszarach. W szczególności polecam wpis „Jak budować motywację do nauki”, który znacznie poszerza treści poruszone w przewodniku.

Jeśli interesuje Cię temat efektywnej nauki, **polecam Kurs Efektywnej Nauki**, którego jestem autorem. Jest on przeznaczony dla osób 16+,



więc zarówno licealiści, studenci, jak i rodzice czy nauczyciele wyciągną z niego wiele korzyści. Kurs jest obszerny, zakłada około 30 godzin pracy, niemniej tyle jest potrzebne, aby trwale zmienić swoje nawyki i podejście w kwestii uczenia się. Proponuję jednak, aby maturzyści realizowali ten kurs tylko, jeśli mają jeszcze przynajmniej 12 miesięcy do matury. Jeśli czasu jest mniej, to po prostu będzie go zbyt mało, aby realizacja kursu pomogła bezpośrednio na maturze.

Polecam Ci również dwie książki, których tytuły nie do końca oddają ich treść. To są te pozycje, o których wspomniałem wcześniej; dotyczą tematów motywacji i wspierania w rozwoju: **Mindset. Nowa psychologia sukcesu, Carol Dweck** – ta pozycja porusza kwestie konsekwencji różnych typów nastawienia do nauki i tego, jak można

wspierać innych w budowaniu chęci do rozwijania się oraz **Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Marshall Rosenberg** – publikacja ta porusza tematykę sposobów komunikacji, które ogólnie poprawiają relacje, zbliżają ludzi do siebie i pozwalają

im osiągać wzajemne zrozumienie.

Na sam koniec (tutaj wydarza się ta część sprzedażowa, o której wspomniałem na wstępie), **zachęcam Cię, abyście wraz z Twoim dzieckiem rozważyli uczestnictwo w kursach Więcej niż Matura z biologii lub chemii.**

Powstały one z myślą, aby rozwiązywać wszystkie problemy ucznia i rodzica, które w dużej mierze zostały przedstawione w tym przewodniku. Jeśli więc temat ten Cię interesuje, zachęcam do eksploracji naszej strony internetowej: **www.wiecejnimatury.pl** lub kontaktu z zespołem Więcej niż Matura. Chętnie odpowiemy na Twoje pytania i wątpliwości.

To już wszystko! :)

Mam nadzieję, że lektura tego poradnika była dla Ciebie pomocna. Życzę Ci, aby tak było.

Powodzenia!
Dariusz Chrapek



www.wiecejnimatury.pl