

Sytuacje awaryjne

*„Nie trać czasu na kontemplowanie błędów.
Ucz się na nich i idź dalej”.*

H. Jackson Brown Jr.

Nie ma na świecie ludzi, którzy nie doświadczyliby w swoim życiu porażki. I choć nie lubimy niepowodzeń, pełnią one bardzo ważną rolę:

- pokazują, na czym Ci naprawdę zależy
- zmuszają do twórczej aktywności
- wzbogacają Twoje doświadczenie
- mobilizują do nauki, podnoszenia sprawności i umiejętności
- pomagają docenić wartość i sens życia
- uczą pokory
- hartują
- przyczyniają się do przezwyciężania własnych słabości
- pozwalają zmieniać życie na lepsze.

Nim jednak porażka będzie miała pozytywne skutki, trzeba wykonać pewną pracę nad tym, co się nie udało. Pierwszą i może najważniejszą sprawą, która ułatwia poradzenie sobie z niepowodzeniem, jest przyznanie sobie prawa do popełniania w życiu błędów. Druga - to nietraktowanie ich jako klęsk życiowych, a uczenie się na nich i wyciąganie wniosków na przyszłość. Takie nastawienie pomaga w konstruktywnym podejściu do problemu. Wpadanie w panikę, załamywanie się, uzalanie nad swoim losem nic tu nie pomogą. Wprost przeciwnie - pogorszą sytuację, odbijając się na Twoim samopoczuciu, samoocenie, spadku motywacji i aktywności.

Nie zachęcamy Cię także do bagatelizowania własnych niepowodzeń. To byłaby równie nieskuteczna praktyka jak nadmierne lamentowanie. Porażka może być punktem zwrotnym w Twoim życiu - ważnym wydarzeniem, które w przyszłości zaowocuje sukcesem. Od Ciebie zależy, czy tak się stanie.

Masz prawo do popełniania błędów.

**Nie traktuj niepowodzenia jak życiowej kęski. Zobacz w nim
nową szansę.**

1. Analizowanie niepowodzeń i wyciąganie wniosków

Porażka to sprawa bardzo indywidualna. Nie wolno więc porównywać się do innych - zazwyczaj potęguje to złość, żal i rozczarowanie. Ty, jako niepowtarzalna osoba, i zewnętrzne okoliczności, które miały wpływ na to, co się wydarzyło, były odmienne od na pozór podobnej sytuacji kolegi czy koleżanki. Dlatego dobrze jest oceniać to, co się stało, z własnego punktu widzenia, zachowując samokrytycyzm i obiektywizm.

Radzenie sobie z porażką, poza wstępnym założeniem, że mam prawo do błędu, zaczyna się od analizy problemu, czyli tego, co się stało. Jest to moment wymagający dużej odwagi, uczciwości i odpowiedzialności. Koniecznie więc zrezygnuj z manipulowania sobą lub innymi. Nie daj się wpędzić w poczucie winy i utwierdzenie w swojej beznadziejności. Ale też nie usprawiedliwiał się, obarczając winą innych, np. rodziców, nauczycieli czy kolegów. W jednym i drugim przypadku wpadasz w pułapkę i oddalasz się od rozwiązania problemu. Konfrontacja z prawdą wymaga od Ciebie przeanalizowania sytuacji niepowodzenia, ocenienia, jak sam się do niego przyczyniłeś, a jaki wpływ miały okoliczności zewnętrzne.

Pomocne na tym etapie mogą okazać się następujące pytania:

- Co się wydarzyło?
- Czego się spodziewałem, na co liczyłem?
- Co zrobiłem, a co mogłem zrobić? Ile dałem z siebie, a ile mogłem dać?
- Czego nie wiedziałem i co pomiąłem, a co teraz wydaje mi się ważne?
- Jak inni przyczynili się do mojego niepowodzenia?
- Jakie zewnętrzne okoliczności były dla mnie niekorzystne?

Sprawą niezwykle ważną jest ocenienie swojego udziału w doznanej porażce. Dopóki nie będziesz świadomy swoich błędów i nie zrozumiesz, na czym one polegały, prawdopodobnie nadal będziesz wikał się w podobne sytuacje, tkwił w złudzeniach i ograniczał swoje możliwości. Uczciwe przyjrzenie się własnym niepowodzeniom zaczyna się od brania odpowiedzialności za siebie i swoje działania, motywuje do naprawiania błędów, daje większe poczucie kontroli nad biegiem wydarzeń, pozwala uniknąć kolejnych niepowodzeń, i - co za tym idzie - zwiększa poczucie własnej wartości i szanse na satysfakcjonujące życie.

Konieczne jest następnie wyciągnięcie wniosków z niekorzystnej sytuacji, w której się znalazłeś. Zaczynij działać: wyznacz cele, nakreśl plan i wytrwale go realizuj. Przed Tobą wiele szans; to, czy je wykorzystasz, zależy przede wszystkim od Ciebie. Pamiętaj, że matura jest egzaminem dojrzałości, nie tylko sprawdzianem wiedzy. Czas wyjść z roli dziecka i zmierzyć się z problemami jak osoba dorosła. Zanim poradzimy Ci, jak to zrobić, spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czego mnie porażka nauczyła?
- Jakie są moje cele?
- Jak mogę wykorzystać w nowej sytuacji zdobyte doświadczenia?

Nie porównuj swojej sytuacji z sytuacją innych.

Bądź uczciwy w ocenie tego, co się stało.

Wyznacz sobie nowe cele, nakreśl plan działania.

2. O nastawieniu wobec niepowodzeń i problemów

Każdego dnia rozwiązujemy wiele problemów. Zwykle nie zastanawiamy się nad wybieraną wtedy strategią myślenia i działania. Decyduje o tym nasze nastawienie do świata, wyrażające się w aktywności lub bierności, zaufaniu do ludzi i siebie samego lub jego braku, lęku lub odwadze, optymistycznej lub pesymistycznej postawie, pewności siebie lub niskim poczuciu własnej wartości. Sprawdź, jaki sposób reagowania jest właściwy Tobie.

Minitest. Nastawienie wobec problemów

Przeczytaj pytania i zakreśl odpowiedź, która jest Ci bliższa. Pamiętaj, że nie ma złych odpowiedzi.

Ten minitest pozwala ogólnie określić, czy jesteś osobą, która rozwiązując problem ma **orientację na stan** czy **orientację na działanie**.

Jeśli zaznaczyłeś więcej odpowiedzi **a**, to prawdopodobnie masz **orientację na stan**, czyli w sytuacji niepowodzenia raczej reagujesz **wycofaniem**. Wolisz rozwiązywać problemy na poziomie umysłu niż podejmować działanie. Masz skłonność do brania winy na siebie. Nadmiernie rozpamiętujesz i analizujesz doznane niepowodzenia, przyczyniając się tym samym do wzmacniania ich negatywnych skutków. To z kolei powoduje wzrost lęku przed kolejnymi porażkami, nasilenie pesymizmu i niechęci do kontynuowania czy inicjowania działań. Wolisz tkwić w „bezruchu”, mimo że wiesz, jak należałoby postąpić. Ponieważ sytuacja nie zmienia się, Twoje emocje oscylują wokół smutku, żalu, złości, a nawet gniewu. Spada wiara w to, że może być lepiej, stajesz się bierny i wyczekujący. Nie podejmując kolejnych wyzwań, zatrzymujesz się, nie nabywasz nowych kompetencji, a Twoje poczucie własnej wartości maleje. W rezultacie jesteś nieusatysfakcjonowany tym, co dzieje się w Twoim życiu, i masz znikome poczucie wpływu na własny los. Boisz się planować i nieśmiało wyznaczasz sobie cele, nie wierzysz w sukces, stajesz się podejrzliwy.

Przy **nadmiernym kontemplowaniu własnych błędów** możesz dojść do stanu, w którym będziesz myślał o sobie jako o kimś beznadziejnym. To z kolei może prowadzić do apatii, utraty poczucia sensu robienia czegokolwiek, zablokowania działań i skazania się na ślepy los.

Jednocześnie trzeba zauważyć, że masz wiele cech, które przy rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu niepowodzeń są ważne. Umiesz zauważyć **swój udział w porażce**, choć za dużo bierzesz na siebie. Sytuacja niepowodzenia jest skomplikowana, warto więc uwzględnić także zewnętrzne okoliczności, przecież nie

miałeś wpływu na wszystko. Uczciwie zatem jest wzięcie odpowiedzialności tylko za to, co jest Twoim rzeczywistym udziałem.

Twoją kolejną mocną stroną jest **refleksyjne myślenie**. Aktywność intelektualna jest zawsze cenna. Umiesz więc znaleźć trafne rozwiązania i wiesz, jak postąpić. Brakuje tylko odwagi do wprowadzania ich w życie i udowodnienia sobie, że wiele potrafisz. Podczas rozwiązywania problemów ważna jest bowiem równowaga między myśleniem i działaniem.

Zasługujesz na to, by odnosić sukcesy. Masz prawo dbać o siebie i budować własne szczęście. Stojąc w miejscu, wahając się przed podjęciem następnych kroków lub nie kończąc podjętego zamierzenia wybierasz najgorszą z możliwych strategii. Nie wykorzystujesz sytuacji niepowodzenia i popełniasz kolejny błąd: wycofujesz się z walki o swoją przyszłość.

Nadmierna ostrożność i ciągłe ulepszanie pomysłów hamuje
Twoją aktywność.

Lepiej podjąć walkę i przegrać niż przegrać, poddając się.

Jeżeli zaznaczyłeś więcej odpowiedzi **b**, należysz do osób, które mają **orientację na działanie**. Charakteryzujesz się tym, że niepowodzenia traktujesz dość lekko, nie analizujesz ich. Starasz się również nie akcentować lub w ogóle nie zauważać własnego udziału w doznanej porażce. Chętnie przypisujesz winę innym ludziom i okolicznościom zewnętrznym. To sprawia, że **własną aktywność oceniasz pozytywnie**, dzięki czemu Twoje samopoczucie utrzymuje się na dobrym poziomie. Porażka nie zniechęca Cię do dalszego działania, a nawet mobilizuje do wytyczania kolejnych celów. Szybko przygotowujesz **nowe strategie**, a wprowadzając je w życie odznaczasz się dużą elastycznością. Nie boisz się kolejnych wyzwań, potrafisz wytrwale dążyć do celu. Jesteś osobą **zmotywowaną wewnętrznie**, wierzącą w powodzenie swoich poczynań, nastawioną na realizowanie siebie. W życiu wiele Ci się udaje, gdyż często doprowadzasz do końca różne przedsięwzięcia. Podejmując różne inicjatywy **sprawdzasz się**, dużo się uczysz i rośnie Twoje poczucie własnej wartości. Ufasz innym i doświadczasz ich pomocy.

Strategia ta na pozór wydaje się wystarczająco dobra, aby poradzić sobie z porażkami. Być może w wielu sytuacjach życiowych przyniesie Ci korzyści. Jednak w niektórych przypadkach może być niebezpieczna. Na przykład wtedy, gdy nie przeanalizujesz należycie sytuacji niepowodzenia, nie wyciągniesz z niej właściwych wniosków i nie dostrzeżesz swojego udziału w całej sprawie. Zbyt szybkie przechodzenie do działania i **brak namysłu** nad tym, co się zdarzyło, może powodować komplikowanie się sytuacji i nawarstwianie problemów. Ponadto **zbyt optymistyczne wizje** mogą przyczynić się do tego, że nie włożysz w rozwiązanie problemu odpowiedniego wysiłku. Zatem zgubna może okazać się wiara w to, że każde przedsięwzięcie zakończy się powodzeniem.

Twoją siłą jest **optymizm i aktywność**. Nierównoważone jednak refleksją, mogą popchnąć Cię do gwałtownego działania zakończonego porażką.

Z namyśłem i pokorą patrz na swoje możliwości i działania.

Zdejmuj czasami różowe okulary i nie działaj zbyt pochopnie.

3. Jak pokonać niepowodzenie

W procesie rozwiązywania problemów ważne są Twoje umiejętności **wykorzystania wiedzy i doświadczeń** oraz **zdolność przystosowania się**. Proces ten ułatwia także kreatywność i elastyczność myślenia oraz działania. Bardzo duże znaczenie ma świadomość i otwartość umysłu w szukaniu najlepszych rozwiązań, przeformułowywanie celów i tworzenie nowych strategii.

Proces rozwiązywania problemów ma pięć zasadniczych etapów:

I. ODCZUCIE PROBLEMU – cały proces rozpoczyna się zazwyczaj od doświadczenia dyskomfortu, spowodowanego niepowodzeniem czy trudnością; pojawiają się przykre emocje.

II. ROZPOZNANIE PROBLEMU – kluczowy etap, który pozwala zdobyć jak najwięcej informacji, sprecyzować i zrozumieć, na czym dany problem polega.

III. WYMYŚLANIE MOŻLIWYCH ROZWIĄZAŃ – analizowanie różnych sposobów działania w sytuacji problemowej.

IV. OCENA ROZWIĄZAŃ - sprawdzanie hipotez za pomocą rozumowania i wybór rozwiązania optymalnego.

V. REALIZACJA WYBRANEGO ROZWIĄZANIA – wprowadzanie najlepszego rozwiązania w życie.

Rozwiązywanie problemów obejmuje więc skomplikowane procesy myślowe i działaniowe. Przetwarzanie informacji i ich wykorzystanie jest związane z porządkowaniem, porównywaniem, przeciwstawianiem, ocenianiem i wybieraniem. Uruchamiana jest wyobraźnia, która ma znaczący wkład w wychodzenie poza utrwalone schematy. Dzięki łatwości generowania pomysłów, ich modyfikowania i przystosowywania do sytuacji, możesz zobaczyć problem w nowym świetle i tym samym znaleźć lepszy sposób jego rozwiązania.

Nie ma lepszego sposobu uczenia się rozwiązywania problemów jak **praktykowanie** tego w różnych sytuacjach życiowych. Nagrodą za włożony trud może być poprawa sytuacji życiowej, zadowolenie i poczucie panowania nad sytuacją, które da Ci ogromną siłę i przekonanie, że możesz na siebie liczyć.

Pamiętaj jednak, że proces rozwiązywania problemu nie zawsze przebiega jednakoowo. Życie często nas zaskakuje, dlatego dobrze jest elastycznie podchodzić do realizacji wypracowanego planu czy wybranego rozwiązania. Zachowując czujność, powinieneś wtedy sięgać do swoich zasobów – wyobraźni, intuicji, twórczego myślenia i nieszablonowego działania. Psychologowie potwierdzają, że człowiekowi – aby podjąć

potrzebne kroki w celu rozwiązania problemu - nie wystarcza wiedza, motywacja, rozumienie sytuacji, przekonanie o możliwości i konieczności działania czy znajomość strategii. Coraz częściej wskazują na wolę jako element kontrolujący i regulujący nasze działanie. Oddziałuje ona na „planowanie, inicjowanie oraz doprowadzanie naszych zamierzeń do końca – mimo pojawiających się przeszkód zewnętrznej bądź wewnętrznej natury”.

Bądź kreatywny i elastyczny w myśleniu i działaniu.

**Doprowadzaj podjęte działanie do końca, mimo
niesprzyjających okoliczności.**

4. Matura

Świadectwo ukończenia szkoły średniej wraz ze zdanym egzaminem maturalnym upoważnia Cię do startu na studia. Na większości uczelni podstawą przyjęcia są wyniki egzaminu dojrzałości. Bywa jednak, że na bardziej obleganych kierunkach przeprowadzana jest dodatkowo rozmowa kwalifikacyjna, test umiejętności studiowania, egzamin z wiedzy dodatkowej, która w trybie maturalnym nie była sprawdzana, lub egzamin umiejętności na kierunkach artystycznych.

Na świadectwie ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej znajdują się oceny ze wszystkich przedmiotów. Z kolei na świadectwie maturalnym odnotowywane są wyniki egzaminów z przedmiotów obowiązkowych i wybranych, ze wskazaniem, czy dany przedmiot zdawany jest na poziomie podstawowym czy rozszerzonym. Może także pojawić się adnotacja o Twoim udziale w olimpiadzie przedmiotowej i zajęтым miejscu, jeśli jest to podstawa do zwolnienia z jakiegoś egzaminu.

Od Ciebie zależy, które przedmioty i na jakim poziomie trudności wybierzesz. Gdybyś po wcześniejszej deklaracji, co chcesz zdawać, rozmyślił się – nie zapomnij poinformować o tym szkoły. Gdy tego nie dopilnujesz, na Twoim świadectwie maturalnym pojawi się adnotacja, że zdobyłeś 0 punktów.

Wybór przedmiotów należy starannie przemyśleć, uwzględniając wymagania uczelni. Uczelnie mają obowiązek podać te informacje na rok przed rekrutacją, jest więc dość czasu, by spokojnie podjąć decyzję.

Egzamin maturalny przeprowadzany jest dwa razy do roku: w sesji zimowej (w styczniu - być może ze względu na koszty ta sesja będzie odwołana) i sesji wiosennej (w maju, sesja poprawkowa w czerwcu). Centralna Komisja Egzaminacyjna ogłasza 4 miesiące przed terminem rozpoczęcia sesji dokładny harmonogram.

Warto pamiętać, że wyniki matur otrzymasz stosunkowo późno, bo dopiero w lipcu. Będziesz miał więc mało czasu na złożenie dokumentów na wybranych uczelniach. Rekrutacja przedłuży się także dlatego, że maturzyści mogą starać się o przyjęcie na dowolną liczbę kierunków i uczelni. Jedyne ograniczenie stanowi

konieczność uiszczenia opłat rekrutacyjnych. Zamieszanie trwa do momentu, gdy osoby, które dostały się na kilka kierunków studiów, nie wybiorą ostatecznie jednego. Wtedy dopiero można zorientować się, czy po rezygnacji niezainteresowanych znaleźliśmy się na liście osób przyjętych.

Wszystkie potrzebne Ci aktualne informacje dotyczące zasad i organizacji egzaminu maturalnego znajdziesz na stronie **www.cke.edu.pl**.

Zapoznaj się starannie z zasadami matury.

Rozpoznaj wymagania rekrutacyjne na interesujących Cię kierunkach, następnie zdecyduj, które przedmioty i w jakim zakresie będziesz zdawać.

5. Niepowodzenia okołomaturalne

Niepowodzeń związanych z egzaminem dojrzałości może być wiele. Niektóre wynikają po prostu z braku wiedzy. Inne - z nieznamomości zasad egzaminu i - co za tym idzie - złego lub przypadkowego wyboru przedmiotów. Ten drugi błąd często pozwala na zaliczenie egzaminu dojrzałości, ale uniemożliwia dostanie się na wymarzoną uczelnię czy kierunek studiów. Przeanalizujemy kilka sytuacji.

Niezdana matura

Kacper

Niestety, za późno wziąłem się do roboty. W liceum nie odnosiłem sukcesów i to mnie bardzo zniechęcało do pracy. Na początku się starałem, ale nie było tego widać po ocenach. Nie lubiłem się uczyć. Chciałem jedynie przechodzić z klasy do klasy. Uczyłem się sporadycznie, gdy na horyzoncie pojawiał się jakiś większy sprawdzian, jakies duże zaliczenie. Do matury przysiadłem pod koniec lutego. Przez ostatnie dwa miesiące próbowałem nadrobić zaległości, ale się nie udało. Zdawałem maturę na poziomie podstawowym z języka polskiego, niemieckiego i historii. Oblałem wszystko. Jestem załamany. Nie chcę iść do wojska, wolę się uczyć. Co teraz?

Sytuacja niezdanienia całego egzaminu lub jego części powoduje, że plany dotyczące studiów muszą zostać odroczone. Do ponownego zdawania lub poprawienia jednego czy kilku przedmiotów można przystąpić najwcześniej w styczniu bądź w maju przyszłego roku. Jest więc kilka, a może nawet kilkanaście miesięcy na naukę i ponowne rozpoznanie warunków rekrutacji na wybranych uczelniach i kierunkach.

Kacper ma na razie zamkniętą drogę na studia. Jego działania mogą się koncentrować na:

- kontynuowaniu nauki w szkole policealnej lub na kursie
- szukaniu pracy
- chodzeniu na kursy przygotowujące do matury
- korepetycjach z wybranych przedmiotów
- samodzielnym przygotowywaniu się do matury i na studia.

Z jego wypowiedzi widać, że ma niesprecyzowaną wizję swojej przyszłości, ale wie, czego nie chce przeżyć. Porażka egzaminacyjna ma zatem dla niego duże znaczenie, gdyż utrudnia zrealizowanie słabo nakreślonego projektu przyszłości.

Prawdopodobnie Kacper odczuwa zakłopotanie, niezadowolenie, może nawet przerażenie, smutek, złość i poczucie winy, że za późno zaczął się uczyć. Jednak niezdana matura oraz pojawiające się wraz z tym uczucia wątplenia i rozpacz mogą być w jego życiu punktem zwrotnym, prowadzącym do wyznaczenia celów i kierunków działania. Załóżmy, że jest on zdolny i ambitny, że marzy o studiach. Budząca się motywacja wewnętrzna i wsparcie ze strony rodziny mogą okazać się nieocenione w rozwiązaniu tego problemu. Skuteczna strategia działania polegałaby w tym przypadku na systematycznym nadrobianiu zaległości i uczeniu się wybranych przedmiotów. Oczywiście, można plan maturalny rozbudować i pokusić się o zdawanie przedmiotów dodatkowych. Prawdopodobnie zwiększałoby to szanse Kacpra na etapie rekrutacji uczelnianej. Trudności, jakie mogą się pojawić, to przede wszystkim brak zaangażowania i konsekwencji w realizacji planu przez samego zainteresowanego oraz wisiący w powietrzu obowiązek odbycia służby wojskowej. Tę ewentualność oddaliliby być może zapisanie się do szkoły policealnej.

Agnieszka

Jestem wściekła, bo będę miała rok do tyłu. Nie zaliczyłam egzaminu z chemii w wersji podstawowej, a biologia i fizyka, które tak lubiłam i wybrałam do zdawania na poziomie rozszerzonym, poszły mi bardzo słabo. Nie wiem, co robić. Boję się, że moje plany dotyczące studiowania medycyny nie spełnią się, że wyładuję gdzieś indziej i będę uczyć się rzeczy, które mnie nie interesują.

Pod względem czasu Agnieszka znajduje się w podobnej sytuacji do Kacpra. Egzamin z chemii będzie mogła poprawić najwcześniej w sesji zimowej. Jednak, aby zwiększyć swoje szanse na dostanie się na studia medyczne, warto byłoby bardzo dobrze zdać chemię, ale też poprawić wyniki z biologii oraz fizyki. W przypadku tak jasno określonej wizji własnej przyszłości rozwiązanie problemu rysuje się samo. Od tego, na ile dziewczyna będzie czuła się dobrze przygotowana, będzie zależało, kiedy podejmie kolejne wyzwanie. Próba sił w zimie skraca znacznie czas przygotowywania się, ale daje szansę na wcześniejsze porządki z doznanym niepowodzeniem i odpoczynek, choć nie przyspieszy to możliwości studiowania. Z kolei przystąpienie do egzaminu w maju daje większy zapas czasu, ale łączy się z przedłużającą się aż do lipca niepewnością.

Z wypowiedzi wynika, że Agnieszka bardzo emocjonalnie przeżywa swoje niepowodzenie. Duże poczucie zagubienia i niepokój jest zrozumiałe, mimo to

dobrze byłoby zadbać o zachowanie większego dystansu do własnych problemów, a także uelastycznić nieco myślenie o sobie i swojej przyszłości. Pomocne w tym może być tworzenie alternatywnych projektów kariery i odkrywanie nowych szans w realizacji siebie.

Słabe wyniki

Beata

Jestem tegoroczną maturzystką. Żałuję, że zamiast uczyć się systematycznie spędzałam tyle czasu poza domem. Byłam rozproszona dodatkowymi zajęciami. W tym roku zaproszono nas do wzięcia udziału w ogólnopolskich zawodach tanecznych. Dla mnie i mojego partnera była to wielką szansą, nie spodziewaliśmy się takiego wyróżnienia. Ostatecznie poszło nam słabo, pomimo włożonego ogromnego wysiłku i zaangażowania. Na maturze zdawałam język polski i wiedzę o społeczeństwie na poziomie podstawowym, język angielski na rozszerzonym. Nie byłam w stanie solidnie się przygotować. Jestem bardzo niezadowolona ze swoich wyników. Wszystko zdałam, ale z taką punktacją nie dostałam się na wybrany kierunek studiów, czyli na anglistykę.

Doświadczenie Beaty pokazuje ciekawą sytuację problemową. Dziewczyna podjęła się dwóch bardzo ważnych dla siebie wyzwań. Sama żałuje, że zdarzenia te zbiegły się w czasie. Gdyby turniej tańca był rok wcześniej albo rok później, wyniki egzaminu maturalnego prawdopodobnie byłyby znacznie lepsze. Chęć sprostania dwóm dużym i ważnym zadaniom osłabiła efektywność jej przygotowań na obu polach, ale pokazała również ambicję Beaty. Słabe wyniki traktuje ona jak porażkę. Przeżywa rozczarowanie, rozżalenie i niezadowolenie. Analizując to jednak bardziej obiektywnie, można powiedzieć, że dziewczyna osiągnęła jednak sukces. Pojechała na turniej i zdała maturę – tyle że gorzej niż się spodziewała.

Zdając przedmioty na poziomie podstawowym, ograniczamy swoje szanse. Dlatego czasami warto poprawić egzamin, który nie poszedł dobrze, i rozszerzyć maturę o przedmioty dodatkowe. Beata powinna spróbować znaleźć studia, na których jej wyniki będą wystarczające. To pozwoli na kontynuowanie nauki i niestracenie roku. Równoległe może intensywnie uczyć się języka. Takie rozwiązanie wiązałoby się z koniecznością opłacania kosztów kursu językowego. Po pierwszym czy drugim roku mogłaby jednak podjąć próbę studiowania równoległe na drugim fakultecie - wymarzonej anglistyce.

Zły wybór zdawanych przedmiotów

Mikołaj

Marzę o studiowaniu archeologii. Jeszcze nie znam wyniku egzaminu maturalnego, a już się martwię. Zdawałam język polski, angielski, geografię i historię sztuki – wszystko na poziomie rozszerzonym. Wczoraj na stronie internetowej uniwersytetu zobaczyłem

informację, że historia sztuki nie jest brana przy rekrutacji pod uwagę, za to liczy się historia.

Błąd Mikołaja polega na nie dość starannym zapoznaniu się z wymaganiami rekrutacyjnymi. Nie rezygnując więc z archeologii, powinien zabezpieczyć się, składając dokumenty na przykład na etnografię, etnologię, historię sztuki, kulturoznawstwo. Gdy dostanie się na któryś z tych pokrewnych kierunków, po pierwszym semestrze będzie mógł starać się o przeniesienie na archeologię. W jego sytuacji nie wszystko jest zatem stracone.

Nie zapomnij, że podania można składać na nieograniczoną liczbę uczelni i kierunków (wszędzie obowiązuje opłata egzaminacyjna), dlatego warto rozpoznać swoje możliwości i opracować strategię działania jeszcze przed poznaniem wyniku egzaminów. Przeanalizuj ofertę różnych uczelni, zrób ranking interesujących Cię kierunków – od najbardziej dla Ciebie atrakcyjnego po „rezerwowego”, mniej ciekawy, ale taki, na który powinieneś się bez problemu dostać.

Zły wybór kierunku studiów

Karolina

Dwa lata temu dostałam się na kilkanaście kierunków studiów – biologię na akademii rolniczej i uniwersytecie, chemię i geologię na uniwersytecie, ochronę środowiska, inżynierię chemiczną i procesową na politechnice, jak również na technologię żywności i żywienia oraz biotechnologię na akademii rolniczej. Wybór miałam duży, ale nie jestem z mojej ostatecznej decyzji zadowolona. Słuchając głosów rodziców i mojej wychowawczyni, wybrałam politechnikę, jako najbardziej liczącą się uczelnię w moim mieście, i kierunek przyszłości, czyli ochronę środowiska. Teraz uczę się o ściekach, odpadach i toksynach. Mało mnie to interesuje.

Sytuacja Karoliny była na pozór łatwa - bardzo dobrze zdana matura i wiele możliwości wyboru studiów. Wybór, którego dokonała, nie wydaje się jednak trafny. Karolina nie potrafiła określić, co interesuje ją szczególnie i co chciałaby robić. Nie zainteresowała się programem studiów, które radzili wybrać jej najbliżsi.

Przy tak dużych możliwościach i tak bogatej ofercie edukacyjnej nie warto poświęcać pięciu lat na studiowanie kierunku, który nas nie interesuje. Specjaliści od analizy rynku i doradcy zajmujący się poradnictwem zawodowym twierdzą, że większą szansę na sukces mają ci, którzy projektują swoją karierę zgodnie z własnymi marzeniami, rozwijając pasje i zainteresowania. Osoba studiująca dany kierunek przypadkowo, w kontakcie z pracodawcą wypadnie prawdopodobnie słabiej. Karolina może, oczywiście, ambitnie i konsekwentnie zdawać kolejne egzaminy, istnieje jednak ryzyko, że doświadczy poczucia marnowania swoich zdolności i straty innych szans życiowych.

Może więc lepsze byłoby rozpoznanie własnych preferencji zawodowych, porównanie programów studiów i zmiana. Można, nie tracąc pierwszego roku, ubiegać się o przeniesienie na inny kierunek w ramach uczelni lub wystąpić z taką

prośbą do innej szkoły wyższej. Studenci uniwersytetów mogą skorzystać z Międzyuczelnianego Programu Mobilności Studentów (MOST), który ma na celu uelastycznienie kształcenia, pomoc w zmianie kierunku, podejmowaniu studiów równoległych, zaliczaniu przedmiotów na różnych uczelniach i wydziałach.

6. Koła ratunkowe, czyli gdzie szukać pomocy

Etap podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych, które będą skutkowały w całym dorosłym życiu, bywa momentem niezwykle stresującym, może powodować dezorientację, zagubienie, bezradność. W Polsce istnieje sieć instytucji pomocowych z zakresu poradnictwa zawodowego, z których rady możesz skorzystać. Zatrudnieni tam specjaliści udzielą Ci informacji na temat studiów, kierunków kształcenia, rynku pracy. Pomogą w rozpoznaniu preferencji zawodowych, podpowiedzą, jak radzić sobie ze stresem, jak efektywnie się uczyć i odpoczywać.

Możesz zgłosić się do dowolnej placówki i umówić na spotkanie z doradcą zawodu. By mieć pewność, że doradca będzie miał dla Ciebie wystarczająco dużo czasu, warto wcześniej zadzwonić i ustalić termin wizyty. Może się zdarzyć, że spotkanie będzie możliwe dopiero na przykład za miesiąc, dlatego pomyśl o tym z wyprzedzeniem.

Do momentu ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej możesz zwrócić się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (publicznej lub prywatnej) lub Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej. Oto adresy stron WWW, na których znajdziesz szczegółowe dane dotyczące Twego miasta lub regionu:

www.cmppp.edu.pl/poradnictwo/adresy/

www.wup.mazowsze.pl

Natomiast jako student masz dostęp do Biur Karier, które organizują indywidualne konsultacje i warsztaty. Ich adresy znajdziesz na stronach WWW poszczególnych uczelni.

Poznanie siebie i rozwiązywanie problemów jest wielką inwestycją, która z pewnością przyniesie Ci korzyści.

Nie ze wszystkim musisz sobie radzić sam. Umów się na rozmowę z doradcą, który pomoże Ci wykorzystać potencjał, który w Tobie drzemie.

Mamy nadzieję, że treść tego rozdziału Informatora uznasz za ważną i inspirującą. Jednakże samo jej przeczytanie nie wystarczy. „Zbyt często to, co czytamy i w co wierzymy, wzbogaca nasze biblioteki i nasze słownictwo, zamiast stać się częścią naszego życia”. Naszym zamierzeniem było zachęcenie Cię do tworzenia satysfakcjonujących projektów własnej przyszłości i do konsekwentnego

wdrażania ich w życie. Pamiętaj, że ryzyko, niepewność i niezdecydowanie towarzyszą każdemu naszemu działaniu. Należy jednak pilnować, aby nie zdominowały one naszych oczekiwań, marzeń i planów. Ty jesteś autorem swojej legendy i w dużej mierze odpowiadasz za to, czy i jak wykorzystasz swoje możliwości i życiowe szanse.

Fragment książki: Informator PWN dla maturzysty, Warszawa 2006