

Poradnik dla maturzystów

Matura na luzie, czyli jak pokonać stres i zachować jasny umysł.



Egzamin maturalny to wyzwanie, ale także świetna okazja, by nauczyć się radzenia sobie ze stresem i budowania pewności siebie. Warto podejść do tego czasu z dystansem i spokojem. Choć matura nie definiuje całej przyszłości, dla wielu stanowi kluczowy moment, może otworzyć drzwi do dalszej edukacji i kariery. To czas intensywnej nauki, wyzwań oraz zmagania z własnymi emocjami i stresem. Pewnie zadajesz sobie pytanie: jak najlepiej przygotować się do matury, by osiągnąć sukces i jednocześnie zachować spokój? Odpowiedzią jest nie tylko systematyczna nauka, lecz także dbałość o zdrowie psychiczne, równowagę emocjonalną i umiejętność zarządzania stresem.

Stres przed maturą jest nieunikniony i naturalny. Problem zaczyna się wtedy, gdy napięcie przejmuje stery i nie pozwala normalnie funkcjonować. To, jak kontrolujesz stres, ma kluczowe znaczenie. Może on działać mobilizująco lub paraliżująco: wszystko zależy od twojego podejścia.



Dobra strategia to podstawa

Aby skutecznie przygotować się do matury, kluczowe jest podejście strategiczne. Chaos i przypadkowe powtarzanie materiału mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Planowanie, odpowiednie techniki zapamiętywania, a także higiena umysłu to aspekty, które mają ogromne znaczenie dla efektywności nauki. Warto również pamiętać o regeneracji: zmęczenie i przeciążenie mogą skutecznie obniżyć zdolność koncentracji i przyswajania nowych informacji. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen, aktywność fizyczną i chwile relaksu, które pozwolą na regenerację sił.

Nauka technik relaksacyjnych, odpowiednie planowanie i akceptacja emocji to klucz do utrzymania równowagi psychicznej i efektywnej nauki. Istotne jest, by nie pozwolić, aby stres stał się przeszkodą na drodze do sukcesu.

Nie bez znaczenia jest wsparcie bliskich i otoczenia. Rozmowy z rodziną, lubianymi nauczycielami oraz innymi maturzystami mogą pomóc w uporaniu się z obawami i budowaniu motywacji. Dobrze jest w tym czasie otoczyć się ludźmi, którzy dodają otuchy, pomagają spojrzeć na sytuację z dystansem i podtrzymują na duchu w momentach zwątpienia. Matura to nie tylko test wiedzy, lecz także sprawdzian wytrwałości i umiejętności radzenia sobie w wymagających sytuacjach. To dlatego mówi się o niej „egzamin dojrzałości”.

Znajdziesz tu wskazówki dotyczące zarządzania stresem, planowania nauki oraz budowania pewności siebie. Przygotowania do matury mogą być mniej stresujące i bardziej efektywne, jeśli podejdziesz do nich z odpowiednią strategią i otwartym umysłem. Koniecznie pamiętaj, że niezależnie od wyniku egzamin maturalny to tylko jeden z wielu etapów na drodze do dorosłości i sukcesu.

Nie ten jest mądry, kto wiele umie, lecz ten, kto dobrze używa tego, co wie.

François Rabelais



Równowaga kluczem do sukcesu

Efektywna nauka nie polega na wielogodzinnym ślęczeniu nad książkami, ale na znalezieniu balansu między pracą a odpoczynkiem. Odpowiednie planowanie, systematyczne przerwy, aktywność fizyczna oraz dbałość o sen są niezbędne do utrzymania koncentracji i motywacji. Najistotniejsze jest umiejętne gospodarowanie czasem i organizacja nauki w sposób, który maksymalizuje jej efektywność.

1. **Plan, nie chaos.** Ustal realistyczny plan. Harmonogram nauki z przerwami to podstawa. Nie ucz się od rana do nocy – mózg potrzebuje odpoczynku, aby efektywnie zapamiętywać.
2. **Sen to Twój sojusznik.** Wysypiaj się! Brak snu obniża koncentrację i zwiększa uczucie lęku. 7–8 godzin to minimum.
3. **Ruch dla relaksu.** Codzienny spacer, joga czy taniec pomogą Ci się odprężyć, rozładować napięcie i poprawić samopoczucie.

Przygotowanie emocjonalne

Egzamin maturalny to nie tylko test wiedzy, lecz także wyzwanie emocjonalne. Strach, niepewność i presja mogą utrudnić naukę i obniżyć pewność siebie. Dlatego warto nauczyć się akceptować swoje emocje, szukać wsparcia wśród bliskich i stosować metody radzenia sobie ze stresem. Przygotowanie mentalne ma ogromne znaczenie i może sprawić, że podejdziesz do egzaminu ze spokojem i pewnością siebie. Pamiętaj, że spokój umysłu zaczyna się od akceptacji tego, co czujesz.

- Normalne emocje. Złość, strach czy nawet chwilowe poczucie rezygnacji: to wszystko jest naturalne. Ważne, byś z nimi nie walczył, tylko je zaakceptował.
- To naturalne, że się boisz lub czujesz presję. Daj sobie prawo do odpoczynku i... do błędów.
- Wsparcie bliskich. Nie bój się prosić o pomoc. Czasem wystarczy rozmowa z kimś, kto po prostu wysłucha.

Sen jest najlepszym lekarstwem na troski.

Miguel de Cervantes



Odważny nie jest ten, kto się nie boi, ale ten, kto mimo strachu idzie naprzód..

Nelson Mandela

Co robić, gdy na egzaminie pojawi się „czarna dziura”?

Nawet najlepiej przygotowany maturzysta może doświadczyć momentu, w którym nagle zapomina wszystko, co wie. Kluczowe jest, aby nie wpadać w panikę, tylko zastosować sprawdzone metody radzenia sobie w takich sytuacjach. Techniki oddechowe, analiza pytań i strategia stopniowego przypominania sobie informacji mogą pomóc wyjść z impasu i odzyskać koncentrację.

1. **Oddech to Twój przyjaciel.** Zatrzymaj się na chwilę, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów – to pomoże Ci się uspokoić.
2. **Wróć do prostych pytań.** Jeśli pytanie wydaje się trudne, zacznij od tego, co wiesz. Czasem wystarczy przypomnieć sobie jedno hasło, które otworzy dalsze skojarzenia.
3. **Nie poddawaj się.** Nawet jeśli masz wrażenie, że nic nie wiesz, pisz cokolwiek, co jest związane z tematem. Czasem jedno słowo otwiera skojarzenia, a to, co wydaje ci się nieistotne, często wystarczy, by zdobyć potrzebne punkty.

Nie musisz widzieć całych schodów, aby zrobić pierwszy krok.

Martin Luther King

Nie chodzi o to, by zrobić wszystko perfekcyjnie, lecz o to, by dać z siebie to, co najlepsze.

John Wooden

Wieczór przed maturą – co robić?

Ostatni wieczór przed egzaminem to czas na odpoczynek i regenerację. Ważne jest, aby unikać nerwowego powtarzania materiału i skupić się na relaksie oraz przygotowaniu praktycznym: sprawdzeniu dokumentów, zaplanowaniu dojazdu i spakowaniu niezbędnych rzeczy. Dzięki temu unikniesz porannego stresu i przystąpisz do egzaminu w dobrym nastroju.

1. **Odetchnij od nauki i odłóż notatki.** Ostatniego dnia skup się na odpoczynku. Zamiast nerwowego powtarzania, pozwól sobie na relaks.
2. **Przygotuj się praktycznie.** Sprawdź dokumenty, przybory i ustal, jak dojedziesz na egzamin. To pozwoli uniknąć nerwowego zamieszania rano.
3. **Zrób coś przyjemnego.** Obejrzyj film, weź kąpiel, posłuchaj ulubionej muzyki. Uspokój głowę.
4. **Podziękuj sobie.** Docień pracę, którą już wykonałeś.

Podsumowanie – lista zadań na wieczór przed egzaminem:

- Upewnij się, że masz dowód osobisty i przybory.
- Przygotuj wygodny strój.
- Spakuj wodę i coś lekkiego do jedzenia.
- Zaplanuj, co zjesz na śniadanie.
- Odpocznij psychicznie, oglądając coś lekkiego lub słuchając ulubionej muzyki.
- Przypomnij sobie, że egzamin to tylko jeden z wielu etapów w twoim życiu.
- Połóż się spać wcześniej.

Podsumowanie

Pamiętaj, matura to ważny etap, ale nie definiuje twojej przyszłości. Twoje życie to więcej niż jeden egzamin. Dlatego kluczowe jest podejście do niego z odpowiednim nastawieniem. Warto potraktować maturę jako kolejne doświadczenie, które cię kształtuje, a nie jako przeszkodę nie do pokonania. Każdy maturzysta powinien pamiętać, że wyniki egzaminu to tylko jeden z wielu aspektów życia.

Podczas przygotowań i samego egzaminu niezwykle ważna jest świadomość własnych możliwości oraz dbanie o równowagę psychiczną. Opanowanie stresu, racjonalne podejście do nauki i umiejętność odpoczynku to czynniki, które mogą znacząco wpłynąć na końcowy wynik. Dobrze jest również pamiętać, że każdy popełnia błędy. Nie ma ludzi nieomylnych, a porażki są częścią procesu nauki i warunkiem rozwoju.

Niezależnie od tego, jaką drogę wybierzesz po maturze: studia, szkołę policealną, pracę czy podróż, najważniejsze jest, abyś podejmował decyzje świadomie i zgodnie ze swoimi marzeniami. To ty decydujesz o własnej przyszłości, a matura jest tylko jednym z wielu kroków na tej ścieżce. Warto wierzyć w siebie i swoje możliwości, ponieważ każdy posiada unikalny potencjał, który może rozwijać na wiele sposobów. Sukces to nie tylko wysokie wyniki, lecz także umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami i wykorzystywania zdobytej wiedzy w praktyce. Powodzenia na maturze i w dalszej drodze – niezależnie od tego, gdzie cię ona zaprowadzi!

Największe błędy popełniamy przez to, że nic nie robimy, zamiast spróbować.

Thomas Edison

Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz, psycholog z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, psychotraumatolog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Autorka książki „Dlaczego mnie to spotyka. Zmień swoje myślenie i daj sobie szansę na szczęście”, e-booków dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz licznych artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii.

nowa
era

Nowa
teraz matura

MATURA
2026

Łatwa matura? To zależy od Ciebie.

Rozpocznij przygotowania z serią
NOWA Teraz matura już dziś!

KOD RABATOWY
-10%

KOD: **NTMEBOOK**

do wykorzystania
na sklep.nowaera.pl

*Rabat obejmuje **wszystkie publikacje** z serii NOWA Teraz matura i jest naliczany od cen katalogowych. Ważny do 15 maja 2026 roku.



Język polski

Matematyka

Język angielski

Biologia

Geografia

Chemia

Fizyka

Historia

Kod upoważnia do zakupu publikacji **NOWA Teraz matura** w niższej cenie.
Jak z niego skorzystać?



Wejdź na
sklep.nowaera.pl



Wybierz zamawiane
publikacje z serii
NOWA Teraz matura.



Uzupełnij dane
do wysyłki, **wpisz**
kod rabatowy.



Dokonaj zakupu.
Przesyłka zostanie
wysłana do Ciebie
w ciągu 24 godzin.