

Подготовка к экзаменам — это не только проверка знаний, но и испытание на стрессоустойчивость. Небольшое волнение даже полезно (оно мобилизует мозг), но сильный стресс мешает сосредоточиться.

Вот практические рекомендации, которые помогут тебе сохранить спокойствие и показать лучший результат.

### 1. Подготовка: «Разделяй и властвуй»

- Составь план: не пытайся выучить всё за один день. Разбей материал на небольшие блоки. Когда ты видишь четкий план, страх перед «горой информации» исчезает.
- Метод «Помидора»: работай 25 минут, затем делай 5 минут перерыва. Мозг лучше усваивает информацию короткими интенсивными сессиями.
- Готовь место: убери со стола лишние вещи. Хаос на столе часто провоцирует хаос в мыслях.

### 2. Режим дня

- Сон — это святое: информация переходит из кратковременной памяти в долговременную только во время сна. Учить что-то всю ночь перед экзаменом — значит прийти с «кашей» в голове. Спи не менее 8 часов.
- Движение: если чувствуешь, что «закипаешь», сделай 10 приседаний или пройди по улице. Физическая нагрузка сжигает кортизол (гормон стресса).
- Питание: мозгу нужна вода и сложные углеводы (каши, орехи). Не злоупотребляй энергетиками и кофе — они усиливают тревогу и могут вызвать дрожь в руках.

### 3. Психологические приемы самопомощи

- Техника «Квадратное дыхание»: если паника накатывает, сделай вдох на 4 счета, задержку на 4 счета, выдох на 4 счета и снова задержку на 4 счета. Повтори 3-4 раза. Это подаст сигнал мозгу, что ты в безопасности.
- Переименуй свой страх. Вместо «Я боюсь» скажи себе: «Я чувствую драйв и готовность». Физиологически страх и предвкушение успеха очень похожи — выбери позитивный вариант.
- Упражнение «Заземление»: если накрывает тревога, найди вокруг себя: 5 предметов, которые можно увидеть; 4 звука, которые можно услышать; 3 текстуры, которые можно потрогать; 2 запаха и 1 вкус. Это вернет тебя в реальность из плена негативных мыслей.

### 4. Накануне экзамена

- Стоп-линия: в 20:00 вечера накануне экзамена закрой все учебники. Больше ты ничего не выучишь, а вот переутомиться можешь. Посмотри легкий фильм, прими душ и выспись.
- Собери сумку заранее: проверь паспорт, ручки, воду. Утренние поиски затерявшейся линейки могут выбить из колеи.

## 5. Прямо на экзамене

- «Метод сканирования»: получив задания, быстро просмотрите их все. Начните с самых легких. Когда ты решишь то, что точно знаешь, мозг успокоится («Я справляюсь!»), и ты легче перейдешь к сложным задачам.
- Не смотри на других: кто-то пишет очень быстро, кто-то сидит с задумчивым видом — это не значит, что они знают больше тебя. Иди в своем темпе.
- Позитивный автотренинг: вместо «Я ничего не вспомню» повторяй: «Я готовился, мои знания со мной, я сосредоточен».

Помни: Экзамен — это всего лишь один из жизненных этапов. Твоя ценность как личности не зависит от баллов. Ты сильнее, чем этот стресс!

Удачи! У тебя всё получится!