

## **Как подготовиться к экзаменам и не «перегореть»: советы психолога**

Привет! Я знаю, что сейчас для тебя наступает один из самых напряженных периодов. Экзамены — это не только проверка знаний, но и серьезное испытание для нервной системы. Поэтому давай договоримся: подготовка — это не про то, чтобы запереться в комнате на месяц и забыть про сон, а про грамотное управление своими ресурсами. Вот несколько советов, которые помогут тебе пройти этот путь спокойнее и эффективнее.

### **1. Планируй, но будь реалистом**

Самый большой стресс вызывает хаос. Когда кажется, что нужно выучить «всё и сразу», мозг впадает в панику. Разбей материал на маленькие блоки. Не пиши в плане «подготовить историю», пиши «разобрать тему реформ Петра I». Когда ты ставишь галочку напротив выполненного дела, мозг получает дофамин — это дает силы двигаться дальше.

### **2. Правило «помидора» и отдых**

Наш мозг не может эффективно работать 4 часа подряд. Используй технику интервалов: 45–50 минут интенсивной работы, затем 10–15 минут полного отдыха. Важно: отдых — это не листание ленты соцсетей (глаза и мозг продолжают напрягаться), а прогулка, стакан воды, легкая разминка или просто взгляд в окно.

### **3. Сон — это база**

Я часто слышу: «Посплю поменьше, зато больше выучу». Это ловушка. Во сне происходит консолидация памяти: всё, что ты учил днем, «раскладывается по полочкам». Если ты не спишь, информация просто не усваивается. 7–8 часов сна — это не роскошь, а часть твоей подготовки.

### **4. Учись справляться с тревогой**

Если чувствуешь, что накатывает паника, используй дыхательные техники. Самая простая: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6. Длинный выдох посылает сигнал мозгу, что опасности нет, и пульс замедляется. Попробуй это прямо перед началом экзамена или в момент, когда кажется, что всё забыл.

### **5. Не забывай про «жизнь вне экзаменов»**

Экзамены — это важно, но это не вся твоя жизнь. Оставляй время на то, что тебя радует: музыку, общение с друзьями, хобби. Если ты будешь только «функцией по запоминанию», риск выгорания вырастет в разы.

### **6. Отношение к результату**

Помни: экзамен — это просто процедура. Да, она открывает двери, но она не определяет твою ценность как личности. Ты — это не твои баллы. Какой бы ни был результат, это будет твой опыт, с которым ты справишься.

**Главный совет:** будь к себе бережнее. Ты уже проделал огромную работу, дойдя до этого этапа. Не ругай себя за ошибки или дни, когда ничего не хочется делать — это нормально. Просто на следующий день возвращайся в свой ритм.

У тебя всё получится. Верь в свои силы, а если станет совсем тяжело — не бойся просить о помощи. Удачи!

И помни: подготовка — это марафон, а не спринт. В марафоне побеждает не тот, кто рванул с места на пределе возможностей, а тот, кто умеет распределять силы на всю дистанцию.

### **7. Создай «безопасное» рабочее пространство**

Твое окружение сильно влияет на концентрацию. Постарайся, чтобы на столе было только то, что нужно для конкретной задачи. Лишние предметы, открытые вкладки в браузере или телефон, лежащий рядом, — это «информационный шум», который незаметно

съедает твой ресурс внимания. Если телефон отвлекает — убери его в другую комнату на время «помидорки». Это не наказание, а способ помочь самому себе сфокусироваться.

### **8. Учись объяснять другим**

Лучший способ проверить, насколько хорошо ты усвоил тему — попробовать объяснить её кому-то другому (другу, родителям или даже воображаемому слушателю). Если ты можешь рассказать материал простыми словами, без подглядывания в учебник, значит, ты не просто зазубрил текст, а понял суть. Это дает колоссальную уверенность: даже если на экзамене попадется вопрос с подвохом, ты сможешь логически прийти к ответу.

### **9. Не сравнивай себя с другими**

В чатах и школьных коридорах всегда найдутся те, кто «уже прорешал все варианты» или «выучил всё наизусть». Не позволяй чужим успехам или хвастовству выбивать тебя из колеи. У каждого свой темп, свои сильные стороны и свои пробелы. Сосредоточься на своем прогрессе: сравнивай себя сегодняшнего с собой вчерашним. Это единственное сравнение, которое имеет смысл.

### **10. Питание и движение — твои союзники**

Мозгу нужно топливо. Сложные углеводы (каши, цельнозерновой хлеб) дают энергию надолго, а быстрые сахара — лишь короткий всплеск, за которым следует резкий спад работоспособности. И не забывай про движение: даже 15 минут активной ходьбы насыщают кровь кислородом, что критически важно для когнитивных функций. Если чувствуешь, что «закипаешь» — просто встань и сделай пару приседаний или потянись. Это помогает сбросить физическое напряжение, которое копится в мышцах от долгого сидения.

### **И напоследок:**

В день экзамена твоя главная задача — не «победить систему», а просто показать то, что ты уже знаешь. Ты готовился, ты старался, и эти знания уже внутри тебя. В момент, когда получишь бланк, сделай глубокий вдох, выпей воды и начни с того, что кажется самым простым. Успех — это не отсутствие страха, а умение действовать, несмотря на него. Ты гораздо сильнее, чем тебе сейчас кажется. Иди вперед маленькими шагами, береги себя, и всё сложится наилучшим образом. Я в тебя верю!