



Как подготовиться к экзаменам без стресса?

Экзамены — это серьёзное испытание, но стресс можно сделать контролируемым и полезным. Ваша цель - не выучить всё за ночь, а прийти в ресурсном состоянии.

1. Определите свой личный стресс от экзаменов

Проведите «инвентаризацию»: чего именно вы боитесь?

- не успеть подготовиться?
- забыть материал?
- разочаровать родителей?
- получить низкий балл?

Что делать: запишите свои страхи на листе бумаги. Это снизит их неопределённую тревожность. Отделите реальные проблемы от надуманных.

2. Уберите ненужный стресс до экзамена

- Не сидите в соцсетях с чужими паническими постами.
- Не сравнивайте себя с одноклассниками, у которых «другой темп».
- Исключите разговоры с теми, кто вас пугает («всё будет ужасно»).

Правило: ваш стресс - только от подготовки. Не добавляйте чужой тревоги.

3. Действуйте на опережение. Режим = спокойствие

- Спите **8–9 часов** (недосып разрушает память на 70%).
- Каждые 45 минут занятий - перерыв 5–10 минут.
- За день до экзамена не учите новое - повторяйте лёгкое или отдыхайте.

Запомните: повторение перед сном работает лучше, чем утром.

4. Измените обстановку во время подготовки

- Периодически меняйте место занятий (кухня, комната, библиотека).
- Каждый день выходите гулять **30–60 минут** без телефона — это снижает уровень кортизола.

5. Используйте приёмы быстрой самопомощи на экзамене

Если на экзамене накрывает паника:

1. **Дыхание 4–7–8:** вдох (4 с), задержка (7 с), выдох (8 с).
2. **Заземление:** посмотрите на 3 предмета в классе, на 3 цвета на одежде, услышьте 3 звука.
3. **Напомните себе:** «это только экзамен, это не вся моя жизнь».

6. Здоровый образ жизни как защита от стресса

- Не сидите на энергетиках и кофе — они усиливают тревогу.
- Завтракайте в день экзамена (лучше каша, орехи, банан).
- Переедание и голод - два врага. Ешьте небольшими порциями.

7. У вас есть право на помощь

Не молчите, если страшно или не справляетесь.

- **Родители** - даже если сейчас сложно говорить.
- **Учитель или классный руководитель** - они не враги.
- **Школьный психолог** - вас поймут и не оценят.

8. Разрешите себе НЕ быть идеальным

Стопроцентно готовым никто не бывает.

Ваша задача - сдать **так, как можете именно вы**. Экзамен проверяет знания, а не вашу ценность как человека.

Упражнение «Здесь и сейчас»

Если тревога накрыла прямо на экзамене или при подготовке, сделайте паузу и выполните по порядку:

- 4 вещи, которые я вижу
- 2 вещи, которые я чувствую
- 3 вещи, которые я слышу
- 1 дело, которое я могу сделать прямо сейчас

