

## Как морально подготовиться к экзамену

### Как справиться с волнением

Чтобы не идти на экзамен с потным языком и заворачивающимися ладонями... эээ.. или наоборот, начинай готовиться к экзамену заранее. Конспекты пролистаны, курсы переслушаны. Пора заняться моральной подготовкой.

Итак, что делать за несколько дней до экзамена, чтобы создать свою антиволнительную броню:

- **Просыпайся пораньше.** Не стоит болтаться в постели до полудня. Лучше ложись пораньше спать. Организму нужно много сил, чтобы преодолеть грядущий стресс.

- **Пей воду.** Для мозгов полезно! Можешь добавить в нее мед или лимон для вкуса. Обязательно – стакан натощак.

- **Хорошо питайся.** От нервов может скручивать желудок, но без еды до экзамена не доживешь. Не глотай пищу огромными кусками, пережевывай тщательно. Кушай в спокойной обстановке, не думая о кошмаре, который неизбежно приближается.

- **Кушай здоровую пищу:** фрукты, каши, овощи, бобы и всю остальную невкусную еду. Потерпи немного, скоро оторвешься на бургерах.

- **На ночь пей стакан теплого молока** (с медом – если любишь и нет аллергии). Вечером принимай расслабляющие ванны, а утро начинай с контрастного душа.

- **Расслабляйся физически.** Лежи, занимайся йогой или дыхательными практиками. За физическим расслаблением придет душевное. А нам его и надо.

Постарайся снизить обороты подготовки. Чтобы совесть не стрызла, надо готовиться заранее, а не в последний день – так можно сойти с ума, и стресса будет не избежать. А от твоего внутреннего спокойствия оценка зависит не меньше, чем от количества знаний в голове.

Не стремись избавиться от всего волнения – это нереально. Как заметила Гермiona Грейнджер, «экзамены сдаешь лучше, если немного волнуешься». Британские ученые со своими бесконечными исследованиями ее полностью поддерживают.

### Куда деть стресс

Да ни куда. Просто накануне экзамена надо бросить на борьбу с волнением тяжелую артиллерию.

- **Ничего не учи!** Соблазн залезть еще разок в учебник будет. А еще будет казаться, что ты ничего не помнишь, ничего не знаешь и точно не сдашь. Не надо! Поверь, то, что ты учил, осталось в твоей голове. А то, что ты не смог осилить, уже все равно не успеешь – экзамен уже завтра. Разве ты умеешь замедлять ход времени? Не верим. Максимум, что можно, проверить формулу или термин какой.

- **Займись тем, что тебя успокаивает.** Прими ванну с пеной, послушай любимую музыку, книгу любимую почитай, погуляй, картину крестиком вышей – всегда есть занятия, под которые ты медитируешь. Можно, например, обрушить шквал разрушительного огня на бардак в комнате – мысли придут в порядок.

- А вот играть в онлайн-игры и смотреть фильмы-сериалы не стоит. Лучше **будь разумным хомяком** и не пускай в свой мозг лишнюю информацию (ее у тебя там и так много).

- **Ложись спать пораньше.** Не спится? Хлебни молочка. Все равно не помогает? Ну, положи учебник под голову. Считается хорошей приметой...

- **Собери все необходимое** для экзамена с вечера. Что наденешь? А ботинки начищены? Паспорт упакован? Гелевые ручки положили? Заблаговременные сборы избавят тебя от суетливой беготни долгожданным утром. Сможешь спокойно собраться и даже что-то повторить.

- **Заведи будильник.**

Ну вот и долгожданное утро. Просыпайся. Надо. Уйми дрожь в коленях (это быстро, ты ведь уже несколько дней в антиволнительной броне ходишь). Улыбнись.

Прими душ, сделай легкую зарядку. Убеди себя в том, что ты все знаешь, ты сдашь. Позавтракай как следует.

Пролистай основные моменты в конспектах. Особо не вчитывайся и не старайся ничего запомнить – просто просмотри. Это разбудит твою зрительную память.

Иди на экзамен спокойным и уверенным. И не слушай одноклассников, не паникуй, даже если они всячески тебя к этому склоняют. Будь стойким, все будет ок!

### **Страх неудачи: что делать, если боишься сдавать ОГЭ**

«А как быть, если я вообще боюсь сдавать этот ОГЭ?» – спросишь ты. А мы ответим: «Листай дальше».

Есть несколько действенных приемчиков.

Смоделируй предстоящую стрессовую ситуацию

Порепетируй дома, как получаешь бланк, как волнуешься от того, что не понимаешь, что в нем написано. Представь, как справляешься с этой волной паники. *«Стоп! Я это учил. Я все знаю. Все вспомню!»*.

Отрепетируй, как заполняешь бланк ответов, решаешь тесты. Представь, как выглядит педагог, контролирующий проведение ОГЭ.

Представляй все худшее, что может произойти с тобой на экзамене. Мысленно прокручивай в голове свое волнение. Постепенно ты привыкнешь к ситуации, и она станет менее мучительной, а главное – перестанет быть непредсказуемой. Это придаст тебе уверенности.

Перевоплотись в голливудского актера и сыграй круглого отличника. Можно прям занудного ботана. Наверняка в твоём классе есть такой. Попробуй отвечать на тесты, как он отвечал бы. Копируй мимику, жесты, фразы. Это поможет тебе прочувствовать свою готовность.

Или тебя страшит проверка твоих знаний незнакомыми взрослыми умами? Поверь, эти взрослые не хотят делать тебе больно. Расслабься и верь в свои силы.

Доведи страх до абсурда!

Не бойся думать о плохом. Наоборот! Ты можешь представлять худший исход и доводить свои фантазии до абсурда. Это отлично работает.

Представь, как тебя выводят из кабинета с конвоем, как самого бездарного в мире школьника. Или как тебя похищают инопланетяне.

Фантазируй до абсурда – в какой-то момент тебе станет просто смешно. И ты поймешь, что ОГЭ – не катастрофа, хоть и приятного в нём мало.

### **Ночь перед экзаменом**

Она будет волнительной. Но волнение – это нормально. Все волнуются перед важными событиями. Не волнуются только из-за ерунды. А ОГЭ – это никак не ерунда. От него зависят не только взгляды родственников, но и твоё будущее в ближайшие несколько лет.

С волнением главное – не перегибать и не кидаться в панику. Умеренный уровень тревоги – вот, чего тебе надо достичь. Береги свою энергию, не трать её на стресс. Создавай вокруг себя комфортные условия и не забывай о своих потребностях.

Даже если наши советы не помогут (что маловероятно), немного дать себе попаниковать можно. Возможно, твой организм борется со стрессом именно так. Перепаникуй – и спокойно иди на экзамен. А мы тебя поругаем, если хочешь.