

## **Как настроить себя на сдачу экзаменов**

**Поставить цель.** ОГЭ сдают все, но у каждого своя мотивация. Кто-то просто хочет получить аттестат о среднем образовании, кто-то — поступить в нужный вуз или колледж, кто-то хочет доказать себе, что он не зря учился 9 лет и может сдать экзамены на максимальный балл. От цели зависит процесс подготовки, цель помогает двигаться вперед и определяет, сколько сил нужно и можно потратить на подготовку. Но даже если цель ясна и однозначна, лучше ее периодически пересматривать: вы можете разочароваться, потерять силы или, наоборот, вдохновиться на что-то большее, чем тройка по математике в аттестате.

**Принимать ошибки.** Даже у самых ответственных из нас подготовка не будет идти гладко. Все мы люди. Какой-то материал сложно усвоить, в понедельник сложно встать и заниматься после выходных. Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать. Будет хорошо, если вы договоритесь с родственниками и друзьями, что не будете ругать друг друга за ошибки, по крайней мере за учебные ошибки при подготовке к экзаменам.

### **Как организовать подготовку**

**Выстроить режим.** Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Причем время лучше определить самому, найти «сильные часы». Для этого стоит пару недель записывать все виды активности за день и смотреть, в какой момент у вас больше всего энергии на занятия. Конечно, может оказаться, что в это время вы занимаетесь в школе, но, скорее всего, будут и другие «сильные часы». Занимайтесь в это время как можно интенсивнее, а в другие часы делайте более легкие задания.

**Чередовать приемы.** Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

**Найти сообщников.** Некоторым проще заниматься в паре или группе. С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, давать и получать эмоциональную поддержку. А еще с сообщниками легче переживать трудности — смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.

Записывать задачи. На первых этапах подготовки к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если держать это только в голове, то там «не поместится» информация, которую нужно понять и запомнить к экзамену.

### **Как не выгореть эмоционально**

Отдыхать. Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Это не значит, что вы не можете заниматься в выходные, но вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.

Занимайтесь физическими упражнениями. Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены.

Просить о помощи. Если вам кажется, что вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем. Если у вас не получается организовать режим дня, попросите друзей, учителей или родителей. Если не хватает времени на работу по дому, попросите освободить вас от нее хотя бы частично. Просите совета, слушайте чужой опыт, если вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены (не обязательно школьные) проходили все.