

## **Как учиться в апреле, когда все мысли о солнце и каникулах?**

Апрель — один из самых сложных месяцев в учебном году. С одной стороны, весеннее солнце и приближающиеся каникулы, с другой — ВПР, контрольные и подготовка к экзаменам. Тревога перед ЕГЭ, по данным исследований, испытывают 57% школьников, и это не просто статистика, а реальное влияние на эмоциональное и физиологическое состояние.

Но есть хорошая новость: ваше состояние — это нормально. Дело в том, что мозг, отвечающий за самоконтроль и планирование, окончательно формируется только к 18-21 годам. Именно поэтому так сложно заставить себя сесть за учебники, когда хочется гулять. Это не лень, а физиология.

### **Три техники самоподдержки:**

1. **Разбивайте большие задачи на маленькие шаги.** Не ставьте цель «выучить всю физику за вечер». Сформулируйте ее как «разобрать 3 параграфа и решить 5 задач». Постепенное движение снижает уровень стресса и создает ощущение контроля.

2. **Используйте фокус-сессии.** Установите таймер на 45–60 минут интенсивной работы, затем обязательный 10-15-минутный перерыв. Такая техника помогает поддерживать концентрацию и не перегружаться.

3. **Создайте «доску достижений».** Каждый день записывайте даже самые маленькие успехи: «сегодня я разобрал тему X», «я повторил 3 формулы». Это поддерживает мотивацию и помогает видеть прогресс.

Помните: экзамен — это важный этап, но он не определяет всю вашу дальнейшую жизнь. Ваше спокойствие и вера в себя — лучшие помощники.