**«Мне казалось, что от этих трёх букв зависит вся моя жизнь».**

История первокурсницы, которая сдала ЕГЭ, переехала в Петербург и не пожалела. Год назад она заучивала формулы перед сном, писала пробники по выходным и мечтала хотя бы один день прожить без мыслей о ЕГЭ. Сейчас она гуляет по Васильевскому острову после пар и учится в одном из ведущих университетов Санкт-Петербурга. Мы поговорили с Алисой, первокурсницей СПбГУ, о том, как справиться со стрессом, выбрать вуз мечты и выдохнуть после года напряжённой подготовки.

Привет! Расскажи немного о себе. Кто ты, откуда, где сейчас учишься?

 Привет! Меня зовут Алиса, мне 18 лет. Я из Екатеринбурга, а сейчас учусь на первом курсе факультета социологии СПбГУ. Это был мой целевой вуз, я очень хотела переехать в Петербург — влюбилась в город с первой поездки.

Какие предметы ты сдавала и как готовилась к экзаменам?

Я сдавала русский, профильную математику и обществознание. Русский — это база, математику выбирала потому, что тогда ещё колебалась между направлениями. А обществознание — потому что на социологию без него никуда.

Готовилась в основном с репетиторами. По русскому занималась с преподавателем из школы, по математике — с репетитором онлайн. А вот обществознание учила почти полностью сама: писала конспекты, смотрела вебинары, делала карточки в Quizlet. Это, кстати, очень помогло: когда ты пересказываешь материал своими словами, он усваивается лучше.

Было ли выгорание? Как справлялась со стрессом?

Ещё как. Осенью мне казалось, что у меня всё под контролем. А вот к февралю было ощущение, что я больше не могу. Просто устала. Мне помогли паузы. Иногда я сознательно пропускала один день подготовки — просто чтобы отдохнуть, выспаться, встретиться с подругами. Странно, но такие «перезагрузки» делали меня продуктивнее. Ещё я вела дневник — писала туда мысли, тревоги. Это правда помогает выговориться, даже если тебя никто не слышит.

 Расскажи про сам экзамен. Что больше всего запомнилось?

— Русский был первым. Я пришла за час, тряслась, будто на сцену выхожу. В аудитории было очень тихо, все напряжённые. Но потом — села, открыла бланк, и всё пошло как по маслу. Будто сработал эффект тренировок.

А вот обществознание запомнилось странной формулировкой в эссе. Я сижу, читаю и думаю: «О чём вы вообще?» Пришлось переформулировать тему самой, чтобы хоть как-то под неё подстроиться. Зато потом, когда пришли баллы, я чуть не заплакала — 92.

Как ты выбирала университет? Были запасные варианты?

Я давно смотрела на СПбГУ, читала отзывы, изучала программы. Мне нравилось, что там сильная теоретическая база, и при этом много исследовательских курсов. Запасным был ВШЭ, но именно питерский кампус. Москва меня не привлекала. Ещё думала про Уральский федеральный, но всё же хотелось уехать.

Как прошёл переезд? И как ты адаптировалась к жизни в Петербурге?

В первые две недели я всё время гуглила маршруты и боялась заблудиться. Было ощущение, что я турист. Но потом — быстро влилась. Город очень тёплый, несмотря на пасмурную погоду. А ещё я сразу подружилась с соседками в общежитии — это многое упростило.

Что оказалось самым неожиданным в университете?

Что тебя никто не контролирует. Никто не спрашивает: выучил ли ты материал, не опаздываешь ли на пары. Всё на тебе. Сначала это пугало, потом стало нравиться. Ты учишься для себя. И ещё удивило, насколько интересные бывают лекции — особенно по культурной социологии. Там лектор такой, знаешь, почти как стендапер.

Скучаешь по школьной жизни?

 Иногда. Была какая-то своя стабильность. Но если честно — в универе интереснее. Ты сам выстраиваешь день, ты знакомишься с людьми из разных городов. И уже никто не смотрит на тебя как на «того, кто плохо сдал пробник». Здесь тебя воспринимают иначе.

Что бы ты посоветовала себе год назад?

Не накручивай. Всё не так страшно, как кажется. Да, будет сложно, но ты справишься. Ещё — больше верь в себя. Я очень сомневалась, думала: «А вдруг не поступлю?» А потом получила приглашение на бюджет с первого же дня.

И напоследок: есть ли у тебя рецепт успешной сдачи ЕГЭ?

Баланс. Не только зубрёжка, но и отдых. Слушай себя, выдыхай, не сравнивай себя с другими. У всех своя дорога. И ещё — не бойся мечтать. Даже если ты из небольшого города, даже если не было дорогих репетиторов — ты всё равно можешь.