**КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ОГЭ и ЕГЭ?**

1. **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.
2. **Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность**?

Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому.** Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

1. **Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ**: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.
2. **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки**: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
3. **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.
4. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат,** так как помогает повысить активность и саморегуляцию.
5. ***Используй такие формулы самовнушений****:*

* Я уверенно сдам ЕГЭ (ОГЭ)
* Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
* Я с хорошим результатом пройду все испытания.
* Я спокойный и выдержанный человек.
* Я смогу справиться с заданием.
* Я справлюсь.
* Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**Успехов!**