

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К 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.
3. **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;
4. **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки:** создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
5. **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.
6. 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.
7. **Используй такие формулы самовнушений:**
  - Я уверенно сдам ЕГЭ.
  - 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.