



Как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Как научиться **психологически готовить** себя к ответственному событию?

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

? Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре проведения ГИА? Составь **список тех трудностей**, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

? 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.

? Осознай, **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.

? Особое внимание удели организации **комфортной домашней обстановки**: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

? Удели необходимое внимание **изучению инструкций** по проведению и обработке материалов экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

? 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...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

