

**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.

