

ЕГЭ, ОГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам.

1. **Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ, ОГЭ:** родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.
2. **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановке:** 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. **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ, ОГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.
5. Выберите **форму занятий.** Если ты визуал и больше запоминаешь то, что видишь, отмечай весь учебный материал цветными карандашами или делай разноцветные выделения в компьютере. Если ты лучше воспринимаешь информацию на слух, то наговаривай материал на диктофон, или читай вслух.
Ребята-кинестетики информацию усваивают через тактильные действия, ощущения. Им можно посоветовать записывать самые важные моменты из пройденного материала.
6. **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.
7. 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.
8. В день **накануне ЕГЭ, ОГЭ не стоит начинать в панике хвататься за учебники** и судорожно зубрить весь материал. На фоне волнения, просто могут стереться все те знания, что ты получил до этого. Нужно попытаться успокоиться. Можно сделать следующее простое упражнение. Посчитать до трех и сделать глубокий вдох, снова мысленно посчитать до трех и сделать глубокий выдох. Повторить несколько раз. Так дыхание станет глубоким, вам станет спокойнее.
9. **В день экзамена**, кажется, что от волнения все вылетело из головы. Нужно сосредоточиться, глубоко подышать. Внимательно и несколько раз прочитать все вопросы и когда ты поймешь, что весь материал тебе знаком, начинай готовиться к ответу. Главное, ничего не делать в спешке, каждый пункт обдумывать по несколько раз, мысленно проговаривая ответ.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ, ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.