**«Психологическое  сопровождение ОГЭ/ЕГЭ»**

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

* Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ? 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 ОГЭ: 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 единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
* 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;

|  |
| --- |
| **Используй формулы установок на успех:**  **Я справлюсь!**  **Я уверенно сдам экзамен!**  **Я смогу справиться с заданием!**  **Я должен сделать то-то и то-то....**  **Я спокойный и выдержанный человек!**  **Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями!**  **Я с хорошим результатом пройду все испытания!** |

Эти установки «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.