

## Как лучше готовиться к ОГЭ и ЕГЭ?

(Рекомендации психолога ученикам)

1. Составьте план на весь период подготовки к экзаменам и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте ваше рабочее место таким образом, чтобы меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Например, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена?
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом - это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

**Желаем вам успеха на предстоящих экзаменах!**