***15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ***

**  Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.**

**  ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!**

**  Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.**

**  В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).**

**  Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.**

**  Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).**

**  Главное перед экзаменом – выспаться!**

**  Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.**

**  Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано  психологами!).**

**  Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.**

**  Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.**

**  Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.**

**  Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).**

**  Помни: лучший способ снять стресс – юмор (см. Приложение 2).**

**  В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.**

 **СПОКОЙСТВИЕ,
 ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!**