

## **Июнь – пора сдачи экзаменов!!! Удачи выпускникам и родителям!!!**

Что же нужно сделать, чтобы стресс и волнение стали помощниками в достижении цели?

### **Рекомендации, которые помогут Вам**

#### **подготовится к сдаче ОГЭ и ЕГЭ и избежать паники на экзамене**

1. Повышенную тревожность вызывает неизвестность, работа по строго регламентированным правилам, боязнь сделать ошибки в оформлении документа, неконтролируемое психологическое состояние. Поэтому так важно до экзамена потренироваться в заполнении бланков, выяснить заранее, с какими трудностями можно столкнуться и приобрести необходимые навыки. Во время экзамена не надо будет отвлекаться на оформление и сосредоточиться на главном – выполнении заданий экзамена.
2. Участие в репетиционных экзаменах, где ситуация максимально приближена к реальному ОГЭ и ЕГЭ снимет тревожность по поводу самой процедуры проведения экзамена и поможет рационально планировать время при выполнении работы.
3. Тело – это единый организм, психические и соматические процессы в нем взаимосвязаны. Исходя из этого, заранее можно научиться регулировать эти процессы с помощью специальных техник, которые просты и удобны в применении в любом месте (дыхание, установки, специальные движения).
4. Освоив правила рационального поведения на экзамене теперь самое время приступить к оценке ситуации и планированию подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. Вот несколько вопросов, на которые следует ответить, чтобы ответственно подготовиться к одному из самых важных испытаний в жизни:
  - я сдаю экзамен, чтобы... поступить в самый лучший ВУЗ, пойти работать, пойти учиться в колледж, поступить в любой доступный ВУЗ, уехать в Гималаи и прочее. Главное, чтобы это были честные ответы. А в зависимости от цели надо планировать свои действия и использовать ресурсы.
  - чтобы реализовать свою цель мне надо... найти репетитора, пойти учиться на курсы, заняться самостоятельной подготовкой, ходить на дополнительные занятия в школе и прочее.
  - на подготовку к экзаменам мне потребуется... 5 лет, 2 года, 1 месяц.
  - составляем план действий на этом этапе жизни. Любой жизненный план предполагает, что будут и достижения и промахи, надо готовить себя справляться с трудностями, не отступать при первой неудаче, рассматривать различные варианты для выполнения поставленных целей.