***Советы психолога старшекласснику, сдающему ОГЭ или ЕГЭ***

1. Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
2. ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
3. Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
4. Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
5. Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.
6. Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность. Вспомни и примени методы саморегуляции эмоционального состояния.
7. 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).

