**15 советов психолога старшекласснику, сдающему ОГЭ и ЕГЭ.**

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

* Экзамен – 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 экзамену 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!).
* 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.
* j0090300Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.
* Помни: лучший способ снять стресс – юмор.