**Советы психолога**

* Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
* ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
* Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
* 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).
* Составляй планы, схемы, чертежи, так твой мозг лучше усвоит информацию.
* Главное перед экзаменом – выспаться!
* Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства, а также пить много кофе или чая.
* 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.
* Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.
* Помни: лучший способ снять стресс – юмор.
* Если ты не можешь справиться с волнением – обратись к психологу.
* Ты можешь также обратиться за психологической помощью по телефону доверия 8-800-3000122

