|  |  |
| --- | --- |
| Памятка  **КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЕГЭ?**  **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.  **Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность**? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому**. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.  **Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ**: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;  **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки**: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.  **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат,** так как помогает повысить активность и саморегуляцию.  **Используй такие формулы самовнушений:**   **Я уверенно сдам ЕГЭ.**   Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.   Я с хорошим результатом пройду все испытания.   Я спокойный и выдержанный человек.   Я смогу справиться с заданием.   Я справлюсь.   Я должен сделать то-то и то-то....  Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным. | Памятка  **КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЕГЭ?**  **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.  **Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность**? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому**. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.  **Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ**: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;  **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки**: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.  **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат,** так как помогает повысить активность и саморегуляцию.  **Используй такие формулы самовнушений**:   **Я уверенно сдам ЕГЭ.**   Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.   Я с хорошим результатом пройду все испытания.   Я спокойный и выдержанный человек.   Я смогу справиться с заданием.   Я справлюсь.   Я должен сделать то-то и то-то....  Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным. |

**"Стресс-тест"**

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

***Шкала оценки:***

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с

проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените, образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов**. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.