**Рекомендации подростку в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ**

1. Помни о режиме дня и планировании:

- Разработай для себя удобный график занятий,

- Занимайся системно (например, 2 часа в день),

- Чередуй занятия и отдых,

- В период подготовки к экзаменам отложи на потом некоторые увлечения и дополнительные занятия – они могут подождать,

- Следи за питанием и отдыхом (хорошо высыпайся и полноценно питайся).

**2.** Не забывай о «тренировках»:

- Проигрывай дома процедуру экзамена,

- Не пытайся заучивать весь учебник (делай схемы, рисунки, таблицы),

- Постарайся оценить, что больше всего тебя пугает, беспокоит в ОГЭ, ЕГЭ? Составь список возможных трудностей, это поможет разобраться в проблемах и в их осознании.

- Если ты испытываешь серьезные затруднения в решении тех или иных заданий не теряй времени, обратись за помощью к родителю, педагогу, репетитору, используй дополнительные источники знаний. Не надейся лишь на удачу, помни тренировка никому не помешает,

- Проанализируй какие темы вызывают у тебя наибольшие трудности, начни подготовку с них,

- Тренируйся с секундомером, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).

**3.** Думай о хорошем, настройся на позитив!

- Перестань сравнивать себя с другими, это повышает тревогу. Помни мы все индивидуальны!

- Используй во время подготовки приемы релаксации и аутотренинга. Не владеешь данными техниками – спроси у психолога,

- Работай с дыханием (дыши ровно, глубоко, медленно выдыхай),

- Используй техники мышечного расслабления (сначала напрягай, а затем расслабляй отдельные участки твоего тела, например, сжимать и разжимать кулаки, приподнять и опустить плечи, напрячь и расслабить область пресса и т.д.),

- Не забывай радовать себя (прогулки на свежем воздухе, встреча с друзьями, любимое увлечение, хобби, походы по магазинам и т.д.).

**4.** В случае повышенной тревоги, беспокойства, волнения, неуверенности в своих силах, частых сомнениях, всегда есть возможность обратиться за помощью к специалисту – школьному психологу, помни об этом!

**Для самоуверенных подростков**

1. «Не завышай планку!» не предъявляй завышенных требований к себе,
2. Не будь излишне самонадеян. Перед экзаменом обязательно оцени свои силы. Да, ты уверен в себе, ты все знаешь, но не надо надеяться на авось, докажи, что твоя убежденность в успехе обоснована,
3. Не бойся просить помощи. Это не проявление слабости, а рациональное мышление: «Зачем пытаться заново изобретать велосипед?»
4. Помни итоговое испытание – это еще не «конец света!» Это не вызов Вам как к личности. Это оценка уровня Ваших знаний по школьной программе.

**Помните! Если есть проблема – всегда найдется решение!**

**Необходимые знания** всегда можно приобрести, накопить, восполнить, восстановить, обновить.

**Удачи Вам в сдаче экзаменов!**

Информацию подготовил педагог-психолог: Привалова Олеся Алексеевна