За месяц до экзаменов!

Ребята, ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!

Для того чтобы Вам легче было пережить этот временной период, предлагаю Вам помочь себе и эффективно подготовиться.

Для начала, предлагаю пройти методику оценки тревожности. Свои результаты Вы узнает сразу после прохождения онлайн тестирования. Ссылка дана ниже.

[*https://psytests.org/psystate/modt-run.html*](https://psytests.org/psystate/modt-run.html) *- ссылка на опросник*

Если у Вас повышенный или высокий уровень тревожности по одному из параметров, рекомендую Вам пройти курс по стрессоустойчивости «Билет в будущее». Вам будут предложены 8 мини- занятий, в результате которых **Вы научитесь:**

1. Узнаешь, что такое стресс, и как узнать, есть ли он у тебя.
2. Определишь свой уровень стрессоустойчивости и поймешь, как устроена нервная система.
3. Попробуешь сделать упражнения, которые помогают удерживать спокойное состояние в разных стрессовых ситуациях: экзамен, ссора с другом, навязчивые мысли при подготовке к сложным событиям.
4. Научишься поддерживать других в сложных ситуациях так, чтобы это срабатывало.

[*https://site.bilet.worldskills.ru/courses/7/*](https://site.bilet.worldskills.ru/courses/7/) *-ссылка на курс.*

*Все будет хорошо! Желаю удачи!*