**Упражнение «Внутренний монолог» или «Разговор с самим собой».**

 Человека часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность контролировать его ход.

Чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзаменов – «поговорите с самим собой (можно с родителями, с друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.

Спросить себя: а какая реальная опасность кроется в предстоящем событии? Если честно отвечать на этот вопрос, то обнаруживается, что ничего страшного случиться не может: несданный экзамен или плохо сданный экзамен - это не конец света. Это лишь повод задуматься о других возможностях.

Итак, поговорите с самим собой:

- Какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат?
- Что в этом случае нужно будет сделать?

- Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?

- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

