

**Советы психолога выпускнику, сдающему**

**экзамены**

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день

сдачи экзамена.

* Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
* Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
* Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
* В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
* Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
* Главное перед экзаменом – выспаться!
* Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
* 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.
* Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
* Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий.
* Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).
* Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
* Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
* Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
* Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
* При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
* Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
* Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Желаем успехов! У тебя всё получится!**