**Рекомендации выпускникам**

 Уважаемые выпускники!

 Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

• Вас встретят доброжелательные педагоги;

• каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;

• на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов-организаторов.

 Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

 При необходимости обратитесь к школьному психологу \ классному руководителю – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

 Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

• дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);

• составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;

• если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;

• через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв;

• материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

Накануне экзамена:

• настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;

• с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

 Во время экзамена:

• ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;

• практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

***Во время экзамена***

***-Будьте внимательны! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того как вы их запомните , зависит правильность ваших ответов.***

- Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения!

- Торопитесь не спеша! Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно все поняли, что от вас требуется.

- Читайте задание до конца!

- Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех вопросах . которые могут вызвать долгие раздумья. Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, вы войдете в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Если у вас тестирование

- Пропускайте трудные и непонятные задания! Помните, что в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Думайте о том, что каждое новое задание – шанс набрать баллы.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрироваться на 1-2 вариантах, а не на 5-7.

- Запланируйте 2 круга! Рассчитайте время так, чтобы за 2/3 отведенного времени пройтись по всем легким заданиям(1 круг). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными вопросами, которые сначала пришлось пропустить(2 круг).

- Следует доверять своей интуиции!

- Оставьте время для проверки своей работы!

- Не огорчайтесь, если вы выполнили не все задания! Помните, что это не реально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки!