**Экзамены – это испытание.**

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения.

Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот экзамены – воспринимай их как очередное испытание.

Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое.

Ты же всегда хотел быть взрослее и самостоятельнее – час настал!



**Памятка «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ» для участников.**

Как научиться психологически, готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* **Оцени,** что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА и ЕГЭ?
* **Составь** список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
* **Осознай,** кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА и ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо.
* **Проявляй** инициативу в общении по поводу предстоящего события;
* **Особое внимание** удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя
* к приобретению знаний;
* **Удели** необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
* Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
* **Используй** такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ГИА и ЕГЭ.

 Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

 Я с хорошим результатом пройду все испытания.

 Я спокойный и выдержанный человек.

 Я смогу справиться с заданием.

 Я справлюсь.

 Я должен сделать то-то и то-то....

**В день перед экзаменом советы участникам ГИА и ЕГЭ.**



Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ГИА и ЕГЭ.

* День сдачи ГИА и ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть п**оложительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.**
* **Осознай** то, что ГИА и ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
* **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!