**Памятка для тех, кто готовится сдавать ГИА или ЕГЭ**



***Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания.***

Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.

Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.

Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.

Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.

Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.

Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена. И у Вас всё обязательно получится.

**Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена**

***Пример формирования установок для настройки на успешнуюподготовку и сдачу экзамена:***



***Все будет нормально!***

***Сейчас я почувствую себя лучше!***

***Я уже чувствую себя лучше!***

***Я владею ситуацией!***

***Без сомнения, я справлюсь!***

Я не могу наперёд знать, что точно не сдам экзамен, более того, если я продолжу планомерно готовиться, у меня получится разобраться в заданиях и запомнить материал, к тому же я всегда могу обратиться за помощью к родителям и учителям».

- Я сажусь за своё рабочее место.

-Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставлю в стороне.

-Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.

-Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.

-Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.

-Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не зацикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.

-Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.

-Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.

-Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

***Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:***

-Я готов к экзамену.

-Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.

-При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.

-Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.

-Дышу ровно и спокойно. **Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.**

