**Памятка для выпускников:**

**«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

Единый государственный экзамен в психологическом плане для учащихся это самое настоящее испытание. Давайте вспомним, ведь мы всю жизнь непрерывно сдаем экзамены: преодолеваем страх, защищаем, изучаем, принимаем решения. Чем больше преодолено в прошлом испытаний, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Вот и ЕГЭ должно восприниматься как очередное испытание.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Стресс – это хорошо, это даже бодрит! Стресс это универсальный механизм для преодоления трудностей. В физиологическом плане – это выброс адреналина и других стимуляторов организма, которые мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость. Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

ГАУ «ЦПППМСП».