**Памятка выпускнику.**

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести полученные вами знания.

При подготовке к экзамену повторение материала играет главную роль в формировании механизма воспроизведения его на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Любое испытание – ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Если вы не в состоянии сосредоточится, не можете включится в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «врабатывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т.п.

Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1 – 2 минуты) или переключится на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

«Сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции.

1. Одни из методов саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:
* сделать паузу в работе;
* выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместитесь в другую её часть;
* подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
* опустить ладони своих рук под холодную воду на 2 – 3 минуты;
* постарайтесь каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.
1. Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, - это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах самопознания и саморегуляции: релаксации (расслабления), концентрации, визуализации и самовнушения. На этих способах основаны различные техники саморегуляции, например, аутотренинг, ауторелаксация.
2. Основной способ саморегуляции – самовнушение. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форм без частицы « не » («я хочу…», «я могу…» и т.п.) и предполагает многократное повторение.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

* *понять и спокойно обдумать вопросы*, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
* *продумать возможные способы решения* поставленной в задании проблемы;
* *рационально использовать отведенное на экзамен время:*сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
* постараться поддерживать у себя *позитивное мышление в течение всего времени,* отведенного на выполнение работы;
* не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
* помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справляюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо…».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

Для более рационального использования времени на экзамене, постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний: поставьте перед собой часы и заметьте время, которое Вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных её частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное Вами время с отведенными четырьмя часами.

Успешность выполнения заданий работы на экзамене вы обеспечите правильным подходом к использованию своих знаний и умений, своих психологических ресурсов.

Надеемся, что предложенные выше рекомендации и советы помогут вам в успешной подготовке и сдаче экзаменов.

***Успехов вам!***