**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА**

Уважаемые выпускники 9-х!

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для вас потому, что это время настоящего испытания: оно показывает, насколько вы готовы к зрелой жизни, насколько ваш уровень притязаний адекватен вашим возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют особое значение.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;

- высокий уровень организации деятельности;

- высокая и устойчивая работоспособность;

- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;

- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие 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. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации, что поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзаменов.

**Советы выпускникам**

ГИА – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!